

|          |             |    |         |    |     |       |
|----------|-------------|----|---------|----|-----|-------|
| 授業科目名・形態 | 健康と運動（体育実技） | 演習 | 必修・選択の別 | 選択 | 単位数 | 2     |
| 科目担当者氏名  | 高橋 俊哉       |    | 実務経験の有無 | 無  | 開講期 | 1 年前期 |

### 【授業の主題】

小学校以来、長年親しんできた体育を整理してみましょう。運動をすると健康になると漠然とは理解していますが、なにがどうなっているのでしょうか？この授業では、簡単なトレーニングやスポーツを教材に、運動と健康の関係を探っていきます。

### 【到達目標】

健康のための運動を生活化できること。

### 【授業計画・内容】

- 第 1 回 健康と運動の関係を考えてみよう
- 第 2 回 歩くことから始めよう
- 第 3 回 ウォーキングでカロリー消費
- 第 4 回 なぜマラソンが好きになれないのだろう？
- 第 5 回 心拍トレーニングを理解する
- 第 6 回 LSD
- 第 7 回 走っているだけでいいのだろうか？
- 第 8 回 姿勢を考える
- 第 9 回 体幹を体感
- 第 10 回 レジスタンストレーニング
- 第 11 回 スポーツとトレーニング
- 第 12 回 みんなでスポーツ
- 第 13 回 みんなでスポーツ その 2
- 第 14 回 みんなでスポーツ その 3
- 第 15 回 スポーティーライフの設計図

### 【授業実施方法】

実技

### 【授業準備】

体調管理に留意してください。

### 【主な関連する科目】

### 【教科書等】

特にありません。

### 【参考文献】

八田秀雄著『エネルギー代謝を活かしたスポーツトレーニング』講談社、2004  
クリストファー・マクドゥーガル著『BORN TO RUN』NHK 出版、2010  
ジョン J レイティナー著「脳を鍛えるには運動しかない」NHK 出版、2009

### 【成績評価方法】

実技試験 40%、レポート課題 40%、授業態度等 20%で総合的に評価する。

### 【学生へのメッセージ】

体育やスポーツが苦手な人にこそ、ぜひ受講してほしい。