

授業科目名・形態	健康と運動（講義）	演習	必修・選択の別	選択	単位数	2
科目担当者氏名	吉田 英樹		実務経験の有無	有	開講期	1年後期

### 【授業の主題】

近年、健康維持・増進を考える上での「運動」の重要性が認識されています。授業の前半では、運動による健康維持・増進を考える上で必要となる基礎知識（健康や運動の基本概念、運動の生理学など）に関する内容を扱います。その上で、授業の後半では、加齢や生活習慣などが関係する疾患および障害の予防・軽減・改善を目的とした運動（有酸素運動や筋力トレーニングなど）に関する内容を扱います。

### 【到達目標】

- ① 健康維持・増進のための運動の理論を習得する。
- ② 自身および他者に対して、健康維持・増進のための運動プログラムを立案し、実践できる。

### 【授業計画・内容】

- 第1回 オリエンテーション、健康とは何か？運動とは何か？
- 第2回 運動の生理学①：運動の体内力源としての骨格筋：骨格筋の構造と収縮メカニズム
- 第3回 運動の生理学②：運動の体内力源としての骨格筋：エネルギー産生機構、筋疲労、筋肉痛
- 第4回 運動の生理学③：長時間の運動継続（十分な体力）にとって必要な心臓・肺・血管（前半）
- 第5回 運動の生理学④：長時間の運動継続（十分な体力）にとって必要な心臓・肺・血管（後半）
- 第6回 運動の生理学⑤：しなやかな運動制御にとって必要な神経系
- 第7回 前半（第1～5回）の総まとめ、中間試験
- 第8回 生活習慣病について①：糖尿病を中心に
- 第9回 生活習慣病について②：脂質異常症、高血圧を中心に
- 第10回 有酸素運動の効果①：有酸素運動を用いた糖尿病の予防と治療
- 第11回 有酸素運動の効果②：有酸素運動を用いた脂質異常症、高血圧の予防と治療
- 第12回 筋力トレーニングの効果①：筋力（絶対筋力）・筋持久力強化の基本原理
- 第13回 筋力トレーニングの効果②：筋力（絶対筋力）・筋持久力強化の方法
- 第14回 筋力トレーニングの効果③：インナーマッスルトレーニングと健康増進との関連性
- 第15回 後半（第8～14回）の総まとめ、期末試験

### 【授業実施方法】

スライドプロジェクションを主体とした講義形式で行います。

### 【授業準備】

授業の際に配付される資料を活用して、復習を中心に学習を進めてください。

### 【主な関連する科目】

「人体の構造と機能Ⅰ・Ⅱ」は本科目と関連性が強いと思われます。

### 【教科書等】

特に指定しません（講義に際し、資料の配付を行います）。

### 【参考文献】

特に指定ませんが、運動生理学やトレーニングの科学などに関する一般啓蒙書が良い参考書となります。

### 【成績評価方法】

中間試験の結果45%、期末試験の結果45%、授業態度10%で採点し、総合点で60%以上が合格です。なお、中間および期末試験（それぞれ100点満点）で60点を下回った場合は、状況に応じたレポート課題を課します。

### 【実務経験及び実務を活かした授業内容】

理学療法士として運動処方に関する事務経験があります。この経験を活かして実践的な授業にしたいと思います。

### 【学生へのメッセージ】

健康維持・増進に関する運動の知識を習得し、皆さんの今後の活動（公私）に役立てていただければ幸いです。