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
科目ナンバリング	C2-1009ht				

【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　歩くことからはじめよう
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

【事前・事後学習】

授業内容に関する事前学習および復習を毎回 30 分以上行うこと。+体調管理に留意してください。

【主な関連する科目】

特にありません。

【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。

【実務経験及び実務を活かした授業内容】

特にありません。

【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。