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
科目ナンバリング	C2-1009ht				

【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。

【事前・事後学習】

・講義内容に関する事前学習として、主に「人体の構造と機能Ⅰ・Ⅱ」で学習した関連事項の学習（復習）を毎回 30 分以上行うこと。
・講義内容に関する事後学習（復習）を毎回 30 分以上行うこと。

【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】

特に指定しませんが、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。