

## 講 義 要 項

授業科目		保健体育		担当者	與儀 幸朝
区分	単位数	時間数	授 業 形 態		履修年次・前/後
	1 単位	30 時間	講義・演習・DVD・その他		1 年次前期
授 業 目 標	1. 健康の概念や捉え方など基礎的な知識を身につける。 2. 健康の維持・増進を図るための身体運動の意義と方法を理解する。 3. 身体運動を通して自己の健全な心身の調和のとれた発達と健康的なライフスタイルを形成する基礎を養う。				
授 業 内 容	1. オリエンテーション(授業の概要・計画及び評価等の説明)、健康の概念 2. 健康の決定要因 3. 健康の現状 4. 健康と運動・スポーツ 5. 身体組成と肥満 6. 運動と脂肪燃焼 7. 筋肉の構造とエネルギー代謝 8. 運動の適時性と適刺激 9. 10. ストレッチ、体ほぐしの運動、有酸素運動、体力に応じた運動の行い方など 11. 12. 体幹トレーニング、自重トレーニング、脂肪燃焼に効果的な運動処方など 13. 14. スポーツ実践(球技) 15. まとめ、試験				
参 考 文 献 等	1. 入門運動生理学, 杏林書院. 2. 健康行動理論の基礎, 医歯薬出版. ※文献を購入する必要はありません。				
評 価	1. 出席用件を満たしていること。 2. 講義の際に使用するワークシートを毎回提出すること。 3. 単位修得試験				
備 考	実務経験：大学での豊富な授業経験を活かした授業を行う。 ・1回目～8回目までは講義 ・9回目～14回目までは実技(2時間) ・15回目は単位修得試験				