

科目分類	一般教養科目 人間と社会		開講時期	1年	前期
授業科目	健康とスポーツ				
選択／必修	選択	単位数(時間数)	1単位	15時間	授業形態 講義
担当教員	塩津 陽子				
メールアドレス	6yksot11@gmail.com		オフィスアワー	授業の前後に質問等を受け付けます	

授業目的	<p>①健康・体力に対する認識を深め、運動・スポーツの健康的意義を理解する</p> <p>②生涯にわたって(大学を卒業してからも、社会人になってからも)自主的に健康・体力づくりを実践する能力や態度を高める</p> <p>③健康やスポーツ問題に関する情報の分析能力を身につける</p>
授業概要	個人および社会における健康問題を認識するとともに、生涯にわたって運動・スポーツに親しむために必要な科学的知識を学習する。また、生涯スポーツ(スポーツの生活化)の必要性と具体的方策などについても理論的に学習する。
授業内容	<p>第1回: ガイダンス(現代生活における健康と運動・スポーツ)</p> <p>第2回: 運動のしくみ</p> <p>第3回: 身体組成の健康学</p> <p>第4回: 適正体重を求めて</p> <p>第5回: 運動・スポーツと水分補給</p> <p>第6回: 健康と運動・スポーツとの関わり</p> <p>第7回: 運動・スポーツと栄養</p> <p>第8回: 介護・生活習慣病予防のための運動、まとめ</p>
教科書 参考書等	<p>教科書: 必要に応じて、資料を配布する。</p> <p>参考書: 必要・希望に応じて紹介する。</p>
成績評価 基準・方法	①授業内評価[課題1~6](75%)、②レポート(25%)により総合的に評価する。
履修要件	自ら手と頭と体を動かし、率先して学習が行えること。身勝手な行動により、他者の学ぶ権利を侵さないこと。
留意事項 その他	