

授業科目	*運動と健康					実務家教員担当科目	-				
単位	1.	履修	必修	開講年次	1	開講時期	前期(後期)				
担当教員	篠木 賢一										
授業概要	現代社会では、運動不足や飽食、ストレス過剰などにより生活習慣病が増加している。生活習慣病を予防するためには、運動・スポーツを行うことが有効であるとされており、ストレス軽減にも繋がる。そこで本講義では、運動が身体に及ぼす効果や運動によって健康・体力の維持、増進させる具体的方法について説明を行う。										
授業形態	講義	授業方法	適宜グループワークやディスカッションを取り入れられる。								
学生が達成すべき行動目標											
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現代社会における健康問題について理解し説明できる。 2. 生活習慣病に対する運動の効果について説明できる。 3. 健康・体力を維持、増進させる運動プログラムを作成できる。 										
理想的レベル	<p>標準的なレベルに加え、以下の点に到達できる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 現代社会における健康問題や生活習慣病などを理解し、運動効果について説明できる。 2. 健康・体力を維持、増進するための運動プログラムを作成し、健康的な生活習慣を身につけることができる。 										
評価方法・評価割合											
評価方法	評価割合 (数値)				備考						
試験											
小テスト	60%										
レポート											
発表 (口頭、プレゼンテーション)											
レポート外の提出物	20%				各授業で取る出欠票に記述した授業内容から、授業理解度と授業貢献度を合計したものの						
その他	20%				各授業のまとめと内容に関して調べた記録を評価する						
カリキュラムマップ (該当 DP) ・ナンバリング											
DP1	○	DP2	-	DP3	-	DP4	-	DP5	-	ナンバリング	CH10301J
学習課題 (予習・復習)										1回の学習目安 (時間)	
当該部分の復習をする。										4	
授業計画											
第1回	<p>テーマ：オリエンテーション</p> <p>授業の概要について説明し、授業の目的、評価の内容と方法を理解する。</p>										
第2回	<p>テーマ：健康・体力について</p> <p>WHOの健康の定義を理解し、体力の要素について学ぶ。</p>										

第3回	テーマ：現代社会における健康問題1 生活習慣や生活リズムの乱れが及ぼす影響を学ぶ。
第4回	テーマ：現代社会における健康問題2 カロリーの過剰摂取や運動不足が身体に及ぼす影響について学ぶ。
第5回	テーマ：生活習慣病予防 高血圧や肥満等に対する運動の効果について学ぶ。
第6回	テーマ：健康・体力の向上 運動時の身体のメカニズムについて学ぶ。
第7回	テーマ：運動処方 運動プログラムの作成について理解し、個々にあったプログラムを作成する。
第8回	テーマ：まとめ 小テストを実施する。 また、これまでの授業を振り返り、運動の重要性について確認する。
テキスト	なし 適宜関連資料を配布する。
参考図書・教材 ／データ ベース・ 雑誌等の 紹介	授業の中で随時紹介する。
課題に対するフィードバックの方法	授業終了後に各自の課題について解説をおこなう。
学生へのメッセージ・コメント	日ごろから自分の生活習慣を見直し、授業で関心のあったテーマなどを図書館やインターネットを利用するなどして知識を深める。 学習した内容をノートにまとめるだけでなく、日ごろからスポーツ・運動を実践することを心がけてください。