

科目区分：健康・スポーツ科学科目

授業科目名	スポーツ演習[フィジカルサイエンス]					学期	曜 日	校時
英 語 名	Sport and Exercise					前期	火曜日	3 校時
担 当 名	高瀬 幸一	単位数	1 単位	必修 選択	必 修	前期	火曜日	4 校時
教 官						後期	火曜日	3 校時
						後期	火曜日	4 校時
授 業 の ね ら い ・ 内 容 ・ 方 法								
<p>高いQOL（生活の質）を生涯にわたって築き保っていけるよう、さまざまなスポーツ、ジョギングやダンスによる有酸素運動、リラクゼーションに関する運動などを教材として教養教育を行う。身体運動が生活習慣病予防をはじめとして健康の保持増進に役立つことを理解するだけでなく、運動の実践を通じて文化、教育、政治、経済等の社会の出来事に興味を持ち、今後も関わりをもち続けられるよう、自立的な能力を育成することが目的である。</p>								
テ キ ス ト 、 教 材 等								
テキスト、教材等は用いず、授業計画に沿った資料を配布する。								
対 象 学 生	成 績 評 価 の 方 法					教 官 研 究 室		
1 年生の各指定クラス（健康・スポーツ科学履修要項を参照）	出席状況、課題レポート、平素の学習成績にて評価を行う。ただし、全期間の欠席が2回をこえる場合には原則として失格になる。							
授 業 計 画								
<p>最初に、循環器系の疾病と関連が深い全身持久力（最大酸素摂取量）の測定、様々な疾病の始まりである肥満度の測定、基礎体力の重要な指標である筋力の測定をそれぞれ実施し、各個人の状況を把握し、「生活習慣の大切さ」を認識する事からスタートする。その後、ベーシックなスポーツやニュースポーツ、さらに有酸素運動などを行い、最後に上述した測定を再度実施し、各個人の生活習慣と照らし合わせながら最適な運動処方を提供する。</p>								
<p>第1回 オリエンテーション 第2回 講義（生活習慣病と運動の関わりについて） 第3回 体力測定および評価（全身持久力測定、体脂肪率測定、筋力測定等） 第4回 基礎体力向上を目的とした低強度のトレーニングおよびエクササイズ 第5回 ボール等を使用したレクリエーション 第6回 有酸素運動（ウォーキング） 第7回 有酸素運動（ウォーキング） 第8回 テニス 第9回 テニス 第10回 グランドゴルフ 第11回 グランドゴルフ 第12回 卓球 第13回 卓球 第14回 卓球 第15回 体力測定および評価（全身持久力測定、体脂肪率測定、筋力測定等）</p>								
オフィスアワー：非常勤のため、質問等はE-MALにて受け付け致します。								