

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 [身体運動と健康]					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise (Exercise and Health Promotion)					前期	月曜日	3校時
担当 教官名	船瀬 広三	単位数	1単位	必修 選択	必修			
授業のねらい・内容・方法								
この演習では、身体運動の必要性と健康の維持・増進、運動の生理学等の観点から、人間にとって不可欠な身体運動に関する講義や、フィールドでの有酸素運動時の消費熱量・心拍数等の測定、およびスポーツの実践によって、運動と健康に対する意識を高め、自己管理能力を養うことを目的とする								
テキスト、教材等								
必要に応じて資料や教材を配布し、測定に必要な機材を提供する。								
対象学生	成績評価の方法				教官研究室			
1年の各指定クラス (健康・スポーツ科学 履修要領を参照)	レポート、出席状況等を考慮して評価する。							
授業計画								
第1回 オリエンテーション、コース分け 第2回 現代社会における健康問題と身体運動の意義 第3回 体重・除脂肪体重・体脂肪量等の測定 第4回 身体運動とそのエネルギー供給機構について - 体脂肪の燃焼と有酸素運動の意義とは？ - 第5回 酸素摂取量と心拍数から見た有酸素運動の強度設定 第7回 有酸素運動（ジョギング）時の消費熱量・心拍数の測定（グラウンド） 第8回 骨格筋の肥大と萎縮について- ビデオ鑑賞「運動と骨・筋肉について」- レポートの書き方の説明 第9回 ~ 第15回 以降 運動の実践（体育館） - 身体運動の意義を知った上で楽しくからだを動かそう！ バドミントン他 -								