

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 教員名	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、健康の維持増進と身体運動の意義について運動生理学的観点から講義し、併せて有酸素運動時の消費熱量・心拍数の測定、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、将来にわたる自己の健康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				教員研究室			
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								
<p>第1回 オリエンテーション、コース分け</p> <p>第2回 現代社会における健康問題と身体運動の意義</p> <p>第3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？-</p> <p>第4回 酸素摂取量と心拍数から見た有酸素運動の強度設定</p> <p>第5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）</p> <p>第6回 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 以降 運動の実践（体育館）</p> <p>第7回～第15回 健康と身体運動の意義を知った上で楽しくからだを動かそう -卓球・バドミントン他 -</p>								