

科目区分：健康・スポーツ科学

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	Seminar of Sports and Exercise							
担当 教官名	船瀬広三	単位数	1 単位	必修 選択	必修	前期	月曜日	校時
						後期	月曜日	校時
授業のねらい・内容・方法								
<p>この演習では、身体運動の必要性と健康の維持・増進、身体運動のしくみ等の観点から、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。</p>								
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								
<p>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 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」 - 第6回 適正体重を維持するための正しい食事と運動処方について 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 測定結果のまとめ・レポートの書き方の説明 第9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 -</p> <p>）</p> <p>第13回</p>								