

《履修上の留意事項》遠隔授業のみ

《担当者名》 山口 明彦(リハ) 井上 恒志郎(リハ) 福家 健宗

【概要】

この科目では、身体活動の重要性を理解するとともに、健康・体力づくりおよび運動傷害などに関して、科学的な根拠に基づき学修する。

【学習目標】

- 1) 身体活動（運動・生活活動）の重要性を理解するために、その科学的な根拠を理論化できる。
- 2) 安全で効果的な身体活動の実践方法に関する認識を深めるとともに、その基礎的理論が説明できる。
- 3) 身体活動量と肥満および健康度の関係について説明できる。
- 4) 安静時と身体活動によって生じる諸機能（筋系、呼吸循環系）の変化が比較できる。

【学習内容】

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
1	ガイダンス 健康の定義、身体活動と健康政策	ガイダンス、健康および体力に関する定義、身体活動と健康政策	山口
2	運動とからだ	運動と筋肉：筋肉の構造、筋断面積、筋線維組成、サルコメア	山口
3	運動とからだ	運動と筋力：力の調節（運動単位の動員）、筋力を規定する要因、トレーニングによる筋力増加のしくみ	山口
4	運動とからだ	肥満とその問題：肥満の定義・タイプ、肥満の成因、食欲中枢	山口
5	運動とからだ	肥満とその解消：体質と肥満、食べ方と肥満、運動の効果、ウエイトサイクリング現象	山口
6	1～5回目のまとめ	健康、身体活動、健康政策、運動と筋肉、ウエイトコントロールに関するレポートの提出	山口
7	運動とからだ	運動と呼吸循環系1：運動と心拍数・心拍出量、最大酸素摂取量	井上
8	運動とからだ	運動と呼吸循環系2：運動と血圧、運動と末梢循環	井上
9	トレーニング論	体力づくりに必要な機能解剖学、トレーナビリティと発育発達、トレーニングの意味	井上
10	トレーニング論	トレーニングの原理と原則、ピリオダイゼーション、栄養と休養	井上
11	運動と健康	健康と身体活動の関わり	福家
12	運動と健康	運動習慣、睡眠、喫煙などの生活習慣と健康の関わり	福家
13	スポーツ傷害	運動障害と運動外傷の区別および発生要因の理解	福家
14	スポーツ傷害	運動傷害の対処法とRICE処置および予防法	福家
15	まとめ	全体まとめ 授業全体を通りした内容についてオンライン試験実施	山口、井上、福家

【評価方法】

定期試験の成績（80％）、
授業内オンライン試験（80％）
受講態度（20％）を目安とする。

【備考】

その他：この科目は、教職課程において教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目の「体育」に該当する。

【学習の準備】

- ・各講義の最後に授業のまとめを行うので、それをもとに復習を行うこと（80分）。
- ・次回の内容について確認するので、関連する書籍や資料に目を通すこと（80分）。

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP4,1,2