

# 健康運動科学

責任者・コーディネーター	人間科学科体育学分野 小山 薫 准教授		
担当講座・学科(分野)	人間科学科体育学分野		
担 当 教 員	小山 薫 准教授		
対象学年	1	区分・時間数	講義 21 時間
期 間	前期		

## ・学習方針（講義概要等）

現代社会は、高齢化の進行や慢性的な運動不足と栄養過多による半健康人の増加などから、生活の質（Quality of Life, QOL）の向上が大きな課題となっている。その解決策として、運動・スポーツが大きな位置を占めるようになり、健康づくり、体力づくり、生きがいづくり（文化としてのスポーツ）において重要視されるようになってきた。

こうした現状を背景に、文化としてのスポーツあるいは運動が人間の身体や心および社会生活に及ぼす影響を明らかにするとともに、運動・スポーツの本質や意義、あるいは健康との関わりを探り、スポーツ医・科学的な諸問題を考察し、追究する。

## ・教育成果（アウトカム）

健康運動の意義、有酸素運動と無酸素運動、身体組成と肥満、発育発達と老化、ドーピングとスポーツなど、健康と運動およびスポーツをめぐる諸問題を学ぶことにより、現代社会が高齢化の進行や半健康人の増加などからQOLの向上が大きな課題であること、その解決策として運動・スポーツが健康づくり、体力づくり、生きがいづくりに活用されている現状を明らかにし、運動・スポーツが健康や体力の維持増進に果たす役割についての理解を深め、健康生活の実践へと導く方法を会得する。

## ・到達目標（SBO）

- 1.健康と健康運動やスポーツについて説明できる。
- 2.運動の仕組みとスポーツの関係について説明できる。
- 3.体力およびトレーニングの原理と原則について説明できる。
- 4.運動・スポーツと栄養について説明できる。
- 5.運動と身体組成および肥満について説明できる。
- 6.運動と酸素摂取および血液循環について説明できる。
- 7.スポーツをめぐる諸問題およびドーピングについて説明できる。
- 8.運動と発育発達および老化と介護予防について説明できる。
- 9.健康運動の意義の理解を深め、健康・体力づくりについて説明できる。

・ 講義日程

(矢) 西 105 1-E 講義室

【講義】

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
4/15	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	ガイダンス、講義①健康と健康づくり 施策とスポーツ
4/22	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義②運動の仕組みとスポーツ
5/13	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義③骨格筋と運動および神経系と 運動
5/20	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義④体力とトレーニング
5/27	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑤運動・スポーツと栄養
6/3	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑥運動と身体組成および肥満
6/10	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑦肥満をめぐる諸問題
6/17	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑧運動と酸素摂取と血液循環
6/24	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑨運動と発育発達
7/1	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑩老化と介護予防
7/8	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑪運動処方と健康・体力づくり
7/10	金	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑫運動・スポーツをめぐる諸問 題
7/15	水	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑬アンチ・ドーピング
7/17	金	1	人間科学科 体育学分野	小山 薫 准教授	講義⑭健康・体力づくりの課題と方 策

・教科書・参考書等

教：教科書      参：参考書      推：推薦図書

	書籍名	著者名	発行所	発行年
教	健康運動とスポーツの科学 (改訂三版)	作山正美	川口印刷	2013

・成績評価方法

定期試験（60％）、レポート提出状況（30％）および受講態度（10％）で評価する。

・事前学修時間

シラバスに記載されている次回の授業内容を確認し、教科書・レジメを用いて事前学修（予習・復習）を行うこと。各授業に対する事前学修の時間は最低 30 分を要する。

・特記事項・その他

講義 14 回（講義中の調査・レポート作成を含む）  
講義中に課題を提示し、計算によるレポートを提出させるので、電卓等を持参すること。  
教科書に記載されている医学用語の意味・定義を調べ、理解すること。

・授業に使用する機器・器具と使用目的

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
講義	ノート型パソコン（SONY）VAIO VPCF118FJ	1	講義資料作成等
講義	ノート型パソコン（SONY）VAIO VGN-NR72B	1	講義資料作成等
講義	ノート型パソコン（SONY）VAIO VPCF118FJW	1	講義資料作成等
講義	書画カメラ・DVD プレーヤーセット（エルモ、東芝、他）	1	講義資料の提示