

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
スポーツと健康 I	1年次	必修	実技	1単位（30時間）	高橋 政廣
授 業 概 要					
保健体育の実技によって体力向上、健康の維持増進に努め、将来医療従事者として人々の健康を維持する立場として指導的役割を果たす能力と態度を養う。					
到 達 目 標					
<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育の基礎理論を理解する。 ・栄養面から見た健康について理解する。 ・自己の体力を理解し、各種目を通じて体力の維持・向上をはかる。 					
実務経験のある教員					
回	学 習 内 容				担当教員
1	保健体育を学ぶにあたって：健康の維持増進のために必要な運動の生理学的特性				高橋 政廣
2	運動と筋肉、運動と神経、呼吸、循環、心理学的特性				
3	運動処方：処方と手順、具体的方法、運動の力学的特性				
4	競争の場における心理的要因、スポーツと集団				
5-15	現代社会と運動：生活の変化と運動、栄養と健康				
	実技における注意事項と基本運動				
	ストレッチング、スタンプ、縄跳び運動、バドミントン、テニス、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球等の種目を天候、状況に応じて実施する。				
学 習 方 法					
<ul style="list-style-type: none"> ・実技前講義の内容を復習し、理解を深めること。 ・自分のレベルに合わせた内容で各種目に取り組む。 					
評 価 方 法					
・レポート等（100％）により評価する。					
先 修 科 目					
教科書、参考書					
[参考書] プリントを適時配付する。					