

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
健康科学	1年次	必修	講義	1単位（30時間）	高橋 政廣
授 業 概 要					
保健体育の講義によって、体力、健康の増進、将来社会人として集団の健康を推進する指導的役割を果たす能力と態度を養う。					
到 達 目 標					
・保健体育の基礎理論を理解し、身に付ける。また、栄養面から見た健康について学ぶ。					
回	学 習 内 容				担当教員
1	保健体育を学ぶにあたって：健康の保持増進のために				高橋 政廣
2	運動の生理学的特性：運動と筋肉、運動と神経、呼吸、循環				
3	運動の心理学的特性：運動と意欲				
4	運動の心理学的特性：運動技能の上達過程				
5-6	運動の力学的特性：競争の場における心理的要因、スポーツと集団				
7	運動処方：運動と力・速度、運動と重力				
8	運動処方：運動と回転運動、運動の身体への影響				
9	運動処方：処方と手順、具体的方法				
10	運動の練習法：トレーニングの原則、運動と休養、栄養				
11	現代社会と運動：体力向上の練習法、練習の一般的原則				
12	現代社会と運動：生活の変化と運動、現代社会とスポーツ				
13	栄養と健康：栄養とは				
14	栄養と健康：健康や疾病と食生活のかかわり				
15	栄養素の種類とはたらき：摂取した栄養素の体内でのはたらき				
学 習 方 法					
・教科書を読み、予習復習に役立てるとよい。 ・各講義内容を復習し、理解を深めること。					
評 価 方 法					
・定期試験により評価する。					
先 修 科 目					
教科書、参考書					
〔教科書〕 大学生の体育と保健 大学保健体育研究会 道和書院 スポーツ指導員教本 日本体育協会					