

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
スポーツと健康科学 I	1 年次 前期	必修	講義	1 単位（30 時間）	下山 好充
授 業 概 要					
講義と実技をあわせた 15 回の授業である。講義では「健康とスポーツの関係」を中心テーマとする。実技はストレッチングや自重を使ったエクササイズ、球技、有酸素運動に取り組む。					
到 達 目 標					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康とスポーツ、それぞれの意味について正しく認識する。 2. 運動不足と健康の関係を知る。 3. 熱中症について正しく理解する。 4. 自分の体力レベルを把握し、そのレベルアップのための運動処方を考える。 5. 体力と運動技能の向上について成果をだす。 					
回	学 習 内 容				担当教員
講義					下山 好充
1	健康寿命と運動				
2	加齢に伴うQOL水準と体力				
3	生活習慣病と運動				
4	健康日本 21				
5	運動強度と心拍数				
6	運動不足とメトボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム				
7	熱中症とその予防法				
8	スポーツ中の水分補給				
実技					
9	ストレッチング				
10	エアロビクス（有酸素的）な運動				
11	体力のチェックと自重を使ったエクササイズ				
12	球技 1 ソフトバレーボールなど				
13	球技 2 バドミントンなど				
14	球技 3 卓球など				
15	体力のチェックと運動効果の確認				
学 習 方 法					
講義、実技実習及び自主トレーニング。					
評 価 方 法					
<p>〔評価方法〕</p> <p>科目修了試験、課題レポート</p> <p>実技は授業への貢献度を重視する。</p>					
先 修 科 目					
なし					
教科書、参考書					
<p>〔教科書〕</p> <p>使用しない</p>					