

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者	
体育健康科学	1年次	必修	講義	2単位（30時間）	森 恭	
授 業 概 要						
<p>心身の健康について学び、さらに健康と運動との関係を学ぶことで、健康な生活を構成する要因としての運動の重要性を理解することが目的である。このことにより、将来栄養の面から健康に携わる際の健康に対する基本的な考えが身につく。さらに、「体育実技」による実習での学習を交えた考察をすることにより、自身の健康の維持・増進のための基本的な方法を理解し、実践する態度を身につけることができるようになる。</p>						
到 達 目 標						
<p>☆健康の概念を説明できる。 ☆現代人にとっての運動の意義を説明できる。 ☆健康と肥満の関連、メタボリックシンドローム、生活習慣病について説明できる。 ☆健康のための運動の意義、方法、留意点などを説明できる。 ☆健康とストレスの関係を説明できる。 ☆メンタルヘルスのための運動の方法について説明できる。</p>						
回	学 習 内 容				担当教員	
1	健康の概念、捉え方				森 恭	
2	人間における運動の意義					
3	運動のメカニズム					
4	健康と運動・栄養・休養					
5	肥満のメカニズム					
6・7	生活習慣病					
8	メタボリックシンドローム					
9・10	運動処方					
11・12	ストレス					
13	こころの問題と運動					
14・15	スポーツメンタルトレーニング					
学 習 方 法						
授業に積極的に参加する。毎回授業ごとに配られる配付資料、スライドによって理解を深める。						
評 価 方 法						
<p>[評価方法] レポート85%、平常点15%（1回の欠席で3点減点、1回の遅刻、早退で1点減点）で総合評価する。</p>						
先 修 科 目						
教科書、参考書						