

# 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） 作山 正美 教授		
担当講座・学科(分野)	人間科学科（体育学分野）		
担当教員	作山 正美 教授、小山 薫 助教		
対象学年	第1学年	期間	前期
区分	講義	時間数	21時間

## ■ 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）とし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を探ったり、あるいは健康との関わりを探るなど、スポーツ医・科学的な諸問題を考察し、追及する。

## ■ 一般目標（GIO）

健康運動科学では、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、ドーピングとスポーツなどについて、講義にグループ調査・討論を加味した授業を展開する。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、生きがいづくりとして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、実践へと結びつける。

## ■ 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 1-A 講義室】

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
4/16	月	3	体育学分野	作山教授 小山助教	ガイダンス、講義①健康と健康運動および運動のエネルギー
4/23	月	3	体育学分野	作山教授	講義②骨格筋と運動および神経系と運動
5/7	月	3	体育学分野	作山教授	講義③体力分析とトレーニング概論
5/14	月	3	体育学分野	作山教授	講義④運動・スポーツと栄養
5/21	月	3	体育学分野	作山教授	講義⑤運動と身体組成および肥満
5/28	月	3	体育学分野	作山教授 小山助教	グループ調査・討論①肥満をめぐる諸問題
6/4	月	3	体育学分野	作山教授 小山助教	グループ調査・討論②まとめとレポート作成・発表
6/11	月	3	体育学分野	作山教授	講義⑥肥満の解消および運動と酸素摂取
6/18	月	3	体育学分野	作山教授	講義⑦運動と血液循環
7/2	月	3	体育学分野	作山教授	講義⑧スポーツをめぐる諸問題とドーピング
7/9	月	3	体育学分野	作山教授 小山助教	グループ調査・討論③アンチ・ドーピング
<u>7/11</u>	<u>水</u>	<u>4</u>	体育学分野	作山教授 小山助教	グループ調査・討論④まとめとレポート作成・発表
<u>7/18</u>	<u>水</u>	<u>2</u>	体育学分野	作山教授	講義⑨運動と発育発達および老化
8/20	月	3	体育学分野	作山教授	講義⑩健康・体力づくりの課題と方法

■ 教科書・参考書

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 (改訂版)	作山正美	川口印刷	2011

■ 成績評価方法

定期試験 80%、レポートおよび出席状況・授業態度 20%で評価する。

■ 特記事項・その他

1. 講義 10 回、グループ調査・討論 4 回（その内 2 回のレポート作成を含む）
2. 7 月 11 日（水）の 4 時限目に授業を行う。
3. 7 月 18 日（水）の 2 時限目に授業を行う。

■ 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 LN50DB	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