

# 健康運動科学

責 任 者 : 作山 正美 教授

担当講座 (科) : 体育学科

講 義 21 時間

単 位 1 単位

学 年

1 学年 後期

## 学習方針

### 基本理念 :

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) 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・科学的な諸問題を研究し、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をテーマとし、講義にグループ討論などを加味した授業を行う。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るとともに実践へと結びつける。

### 到達目標 (SBOs) :

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

月日	曜	時限	講座(科)名	担当者	内 容
10/ 7	火	1	体育学科	作山 正美 教授	講義①健康と健康運動および運動のエネルギー
10/21	〃	〃	〃	〃	講義②骨格筋と運動および神経系と運動
10/28	〃	〃	〃	〃	講義③体力分析とトレーニング概論
11/ 4	〃	〃	〃	〃	講義④運動・スポーツと栄養
11/11	〃	〃	〃	〃	講義⑤運動と身体組成および肥満
11/18	〃	〃	〃	〃	グループ討論①肥満をめぐる諸問題
11/25	〃	〃	〃	〃	グループ討論②まとめとレポート作成・発表
12/ 2	〃	〃	〃	〃	講義⑥肥満の解消および運動と酸素摂取
12/ 9	〃	〃	〃	〃	講義⑦運動と血液循環
12/16	〃	〃	〃	〃	講義⑧スポーツをめぐる諸問題とドーピング
1/ 6	〃	〃	〃	〃	グループ討論③アンチ・ドーピング
1/13	〃	〃	〃	〃	グループ討論④まとめとレポート作成・発表
1/20	〃	〃	〃	〃	講義⑨運動と発育発達および老化
1/27	〃	〃	〃	〃	講義⑩健康・体力づくりの課題と方法

## 教科書(教)・参考文献(参)・推奨図書(推)

	書 名	著者名	発行所	発行年
教	健康運動のスポーツ科学[改訂版]	作山 正美	川口印刷	2005

## 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。

## オフィスアワー一覧

授業を担当する専任教員氏名	方 式	曜	時間帯	備 考
体育学科 作山 正美	B-i	月～金		
体育学科 小山 薫	B-i	月～金		