

# 健康スポーツ科学

責 任 者 : 作山 正美 教授

担当講座 (科) : 体育学科

実 習 22.5 時間

単 位 1 単位

学 年

1 学年 前期

## 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) :

健康スポーツ科学では、運動負荷に対する生体の反応についての実験、健康体力の測定、スポーツ実技および講義をとおして、運動・スポーツによる健康づくりや体力づくりの実践と文化としてのスポーツの習得を目指す。授業は3回の一斉講義のほかは、実験・測定と実技を組み合わせた3コースからの選択制とし、健康や体力の維持増進に適した運動やスポーツについての理解と実践、生涯スポーツの獲得、さらにはグループ活動によって協調性を養うとともに遵法精神の涵養をはかる。

### 到達目標 (SBOs) :

1. 有酸素運動と心拍応答について説明できる。
2. 体力の構成と体力測定について説明できる。
3. 健康・体力づくりと運動プログラムについての説明と運動プログラムの作成ができる。
4. スポーツを体験することによって、生涯スポーツの獲得を目指す。
5. 安全なスポーツ・運動に対する理解を深め、実践へと結びつける。

## 講義日程

受講者を2グループに分け、クラス1は金曜日、クラス2は水曜日の3時限目に授業を行う。

(6/25の4時限目は2クラス合同授業)

クラス	月日	曜	時限	講座(科)名	担当者	内 容
1	4/18	金	3	体育学科	作山 正美 教授 小山 薫 助教 ほか教室員全員	ガイダンス、講義①有酸素運動と心拍応答の概説および実験の説明
2	4/16	水				
1	4/25	金	"	"	"	講義②体力測定と健康・体力づくりの概説および測定の説明
2	4/23	水				
1	5/ 2	金	"	"	"	実習①(選択制のa・b・cの3グループとし、4週でローテーションをする)
2	4/30	水				
1	5/ 9	金	"	"	"	実習②(a. 実験・測定 b. バドミントン c. バレーボール)
2	5/ 7	水				
1	5/16	金	"	"	"	実習③(a. 実験・測定 b. バドミントン c. バレーボール)
2	5/21	水				
1	5/23	金	"	"	"	実習④(a. 実験・測定 b. バドミントン c. バレーボール)
2	5/28	水				
1	5/30	金	"	"	"	実習⑤(a. テニス b. 実験・測定 c. バレーボール)
2	6/ 4	水				
1	6/ 6	金	"	"	"	実習⑥(a. テニス b. 実験・測定 c. バレーボール)
2	6/11	水				
1	6/13	金	"	"	"	実習⑦(a. テニス b. 実験・測定 c. バレーボール)
2	6/18	水				
1	6/20	金	"	"	"	実習⑧(a. テニス b. 実験・測定 c. バレーボール)
2	6/25	水				
1・2	6/25	水	4	"	"	講義③健康・体力づくりと運動プログラムおよび運動プログラム例のレポート作成
1	6/27	金	3	"	"	実習⑨(a. テニス b. バドミントン c. 実験・測定)
2	7/ 2	水				
1	7/ 4	金	"	"	"	実習⑩(a. テニス b. バドミントン c. 実験・測定)
2	7/ 9	水				
1	7/11	金	"	"	"	実習⑪(a. テニス b. バドミントン c. 実験・測定)
2	8/27	水				
1	8/29	金	"	"	"	実習⑫(a. テニス b. バドミントン c. 実験・測定)
2	9/ 3	水				

**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**

実験・測定・運動プログラム作成のレポート 60%、出席状況・実習状況 40%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		