

科 目 名

健康・スポーツ科学理論

Theory of Health · Sport Science

1年 後期 2単位 選択

山内 洋一

概 要

本学の教育理念は“体・徳・智”である。“体”を最初に掲げているのは、私達が人生を幸せに過ごすための大きな要素として“健康”があげられるからである。健康・スポーツ科学理論は、健康に関する知識および身体運動に関する知識を学び、科学的な思考態度を養い、生活設計と自己管理能力を育成することを目的としている。具体的には、健康科学、身体運動学、運動生理学、生涯スポーツを領域とし、講義と実習の組み合わせにより、理論と実践が一体化した学習を行う。

目 標

生を受けて20年、生活の中で発育発達の実験しかない学生と「健康を科学する」というテーマで「心と体の健康」について伴に考えていく。

授業計画および内容

テ ー マ	内 容
① はじめに	健康・スポーツ科学理論は何をやる学問か。“体・徳・智”について。
② 健康とは	健康のとらえかた・死因の変化・健康づくりの3本柱
③ 運動・栄養・休養	健康と体力・発育発達と老化・現代社会がかかえる課題
④ スポーツと健康	スポーツと消費エネルギー・筋肉の組成と役割
⑤ スポーツと健康	骨格筋に対するトレーニングの可逆性・安全限界と有効限界
⑥ 有酸素運動	運動の強度を把握する方法・ストレッチ・リラクゼーション
⑦ 栄養と食生活	食事をする意味・食生活の現状・食生活指針・食事バランスガイド
⑧ 体重管理と食事	なぜ肥満は起きる・ダイエットと選定基準・サプリメント
⑨ 嗜好品と健康	アルコールと健康・タバコに関係した病気・緑茶とコーヒー
⑩ メタボリックシンドローム	内臓脂肪・高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）
⑪ 精神的ストレスと運動	ストレスとは何か・ストレスを測定する
⑫ 精神的ストレスと運動	心の健康のためのスポーツ・燃え尽き症候群・摂食障害
⑬ 体育の歴史	身体運動の変遷とオリンピック・日本の体育・世界の体育
⑭ 生涯スポーツ	スポーツ行動の社会的特性、レジャーとスポーツ
⑮ 定期試験	

授業方法

講義は主にプリントと VTR と教科書を用いて行う。

学習到達度の評価

- ① 定期試験および中間試験により行う。
- ② 授業終了時に毎回小レポートを課して、授業の理解度および発展学習を促す。
- ③ 授業最終回に学習達成度の自己評価を行う。

評価方法

定期試験（50点）、中間試験（30点）、小レポート（20点）。合計で60点に満たなければ再試験を実施する。

教 材

教科書：イラスト 健康増進科学概論（今村・山内 他著） 東京教学社