

講義科目 : 体育講義	単位数 : 2
担当 : 石川 拓次	学習形態 : 選択科目

講義の内容・方法および到達目標

- ・健康・疾患と生活習慣の関係について理解する。
- ・トレーニングに関する知識を理解する。
- ・スポーツイベントやスポーツに関する諸問題について理解する。

授業計画

- 第1回 オリエンテーション・コンセンサスゲーム
- 第2回 健康とは？
- 第3回 身体の仕組み（内科編）
- 第4回 内科的疾患①生活習慣病
- 第5回 内科的疾患②がん・感染症
- 第6回 身体の仕組み（運動器編）
- 第7回 トレーニングと健康（骨格筋と運動）
- 第8回 トレーニングと健康（呼吸循環器と運動）
- 第9回 こどもとスポーツ
- 第10回 高齢者とスポーツ
- 第11回 女性とスポーツ
- 第12回 スポーツ外傷・障害の基礎
- 第13回 スポーツと栄養
- 第14回 スポーツに関わる諸問題
- 第15回 スポーツイベント

教材・テキスト・参考文献等

必要な資料は授業で適宜配布します。

成績評価方法

- レポート課題（2題） 80%
- ・レポートは文字数（量）および内容（質）によって評価をする。
- 授業参加態度 20%
- ・授業における発言について評価をする。

その他

- ・能動的に受講することを期待します。積極的に発言、意思表示等をしましょう。