

講義科目 : 運動保健学	単位数 : 2
担当 : 相川 悠貴	学習形態 : 選択科目 栄養士免許必修科目

講義の内容・方法および到達目標

内容は、運動が身体に及ぼす影響について、健康管理の観点から解説する。加えて、スポーツ競技者の栄養管理についても解説する。方法は、パワーポイントと配布資料により講義を行う。到達目標は、運動の知識を高め、自身と他者の健康を導く能力を養成することである。

授業計画

1回	運動保健の概要、運動の種類
2回	運動とエネルギー代謝
3回	運動と呼吸・循環
4回	運動と筋
5回	運動と環境
6回	運動と免疫
7回	運動と脳・心
8回	運動と傷害・障害
9回	運動と増量・減量
10回	瞬発系競技者の栄養管理
11回	持久系競技者の栄養管理
12回	球技競技者の栄養管理
13回	児童の健康と運動
14回	高齢者の健康と運動
15回	運動・スポーツと保健のまとめ

教材・テキスト・参考文献等

教科書は使用しない。講義内容に応じて資料を配付する。

成績評価方法

授業内試験（20%×5回）により評価する。