

科目名	担当教員名	授業形態	単位数	資格	大学 DP	学科 DP	学習成果
運動保健学	相川 悠貴	講義	2	栄養士必修	1, 2	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4
授業概要 授業目的	<p>健康管理の手段の一つに、運動がある。運動が身体に及ぼす影響は多大であり、運動を効果的に行えば健康に大きく寄与できる。一方で、運動は時に健康を害することもある。そのような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、一部の運動様式を継続的に行うスポーツ競技者の身体的や生理学的変化についても解説する。</p> <p>本講義では、運動の知識を高め、自身と他者の健康を導く能力の獲得を目的とする。本講義では、解剖生理学、生化学、栄養学、応用栄養学、臨床病態学、臨床栄養学等の栄養士関連科目の知識の復習も組み込まれる。</p>						
到達目標	<p>①健康を高める運動を説明できる。 ②健康を害する運動を説明できる。 ③スポーツ競技者の身体的特徴を理解する。</p>						
回	学習内容						
1	運動保健の概要、運動の種類						
2	運動とエネルギー代謝						
3	運動と呼吸・循環						
4	運動と筋①：筋の性質						
5	運動と筋②：トレーニング						
6	運動と環境						
7	運動と免疫						
8	運動と脳・心						
9	運動と傷害・障害						
10	運動と増量・減量						
11	瞬発系競技者・持久系競技者の栄養管理						
12	球技競技者の栄養管理						
13	児童の健康と運動						
14	高齢者の健康と運動						
15	運動・スポーツと保健のまとめ						
予習内容 復習内容	<p>予習：次回学習内容に関する自身の疑問点を抽出する。 復習：授業内で紹介した重要箇所の読み直しを行い、理解と記憶に努める。</p>						
教科書	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	小テスト 5 回 (20%×5)。						
実務経験							
その他 特記事項							