

1. 教育計画

科学的思考の基盤

分野	基礎分野 科学的思考の基盤	科目名	運動科学
単位・時間	1単位 15時間	対象学年	4年生
方法	講義、演習	時期	後期
講師名 (担当授業時間数)	法人講師 木津 智之 (4時間)・二瓶 健司 (2時間) 皿良 優介 (2時間)・佐藤 俊 (2時間) 飛田 理恵 (2時間)・春山 祐樹 (2時間)		
学習目標	生体の運動機能の理論を学び、身体運動の重要性や生活における健康・体力づくりの方法を学ぶ。		
成績評価方法	筆記試験		
使用テキスト	化学同人：健康づくりのための運動の科学		
参考文献			
履修上の留意			
講師からの メッセージ	「運動科学」では、こどもからお年寄りまでの健康や予防に関する運動の科学的根拠等の講義や実際に体を動かす実技を行います。楽しく学んで運動して、カラダを動かすことの大切さを感じ取りながら、学生の皆さんも自身の運動の習慣化やストレスの対処に活かしていきましょう。		

2. 授業計画

回	時間	主題	授業内容	形態	講師
1	2	健康の概念と生活習慣病 (第1・2・6章)	運動づくりの基礎 レジスタンス運動	講義 演習	木津
2	2	中高年期の運動と生体リズム (第9・11章)	高齢期の運動の実際 ウォーキング・ストレッチ	講義 演習	木津
3	2	青年期の健康づくり運動 (第3・8・10章)	肥満・糖尿病・高血圧 スポーツ障害予防	講義 演習	皿良
4	2	疫学と健康づくり施策 (第4・5章)	施策・疫学・研究 介護予防と慢性疼痛	講義 演習	二瓶
5	2	メンタルヘルスと運動習慣 (第12・13章)	ストレスケアや動機づけ マインドフルネス	講義 演習	春山
6	2	成長期の健康づくり (第7章)	幼児・学童期の運動 保育園活動	講義 演習	佐藤
7	2	障害者と運動 (第14章)	障害者スポーツ 車いすバスケット・ボッチャ	講義 演習	飛田
8	2	評価	筆記試験		木津