

授業科目名		担当講師名		対象学年
健康科学		中村 義隆		1年次
授業形態	単位(時間)	教室等	学期	実務経験
講義	1(30)	教室	前期	有 ・ 無
授業のキーワード	健康の定義、WHO、スポーツ活動、健康維持、国際生活機能分類 等			
授業の目標及び期待される学習効果	適切に選択され、個人に合うように処方され、規則正しく行われるスポーツ活動における健康や体力に関する知識や関心を理解する。			
授業の概要	<p>スポーツの概念の広がりとは本質的特性、余暇社会とスポーツ、地域社会とスポーツ、健康という言葉・健康観の変遷、WHOの「健康」定義・現代社会の健康阻害要因、運動不足の実態・身体運動と健康、体力の概念・体力の概念・体力の構成要素、運動処方について。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 スポーツの概念の広がりとは本質的特性 2 余暇社会とスポーツ～余暇とは・増大する自由時間 3 余暇社会とスポーツ～余暇社会とスポーツ 4 地域社会とスポーツ 5 国民のレジャー活動とスポーツ 6 国民スポーツの諸相～学校、職場スポーツの問題 7 国民スポーツの諸相～商業主義とスポーツ・地域スポーツの問題 8 国民スポーツ発展のために 9 健康という言葉・健康観の変遷 10 WHOの「健康」定義・現代社会の健康阻害要因 11 運動不足の実態・身体運動と健康 12 体力の概念・体力の構成要素 13 運動処方～運動の種類について・運動の強度について 14 運動処方～運動の継続時間について・運動の頻度について 15 まとめ(試験) 			
履修上の要件				
テキスト、教材、参考書				
使用機器等				
成績評価の方法	筆記試験			
備考				