

科目名	体育講義	担当講師	鈴木聡子
授業形態・単位数	30時間・1単位	開講学年	2学年 後期
評価基準	最終レポート（80%）、授業への取り組み・ミニレポート（20%）		
目標	1. ライフステージに合わせた、健康・体力に関する知識を習得する。 2. 現代社会における身近な健康問題を知り、自ら健康で活発な生活を実践する態度を身に付けていく。		
回	講義内容	方法	
1	オリエンテーション	講義	
2	体力とは？	講義	
3	運動と生活習慣病	講義	
4	身体組成と肥満と痩せ	講義	
5	運動と食事と栄養	講義	
6	運動処方のための測定	演習	
7	運動処方	講義	
8	からだづくり	演習	
9	運動と環境	講義	
10	子どもの運動・スポーツ活動の意義	講義	
11	運動による気分の変化	講義	
12	アダプテッドスポーツ	講義	
13	アダプテッドスポーツの実践	実技	
14	健康なからだを維持する効果	演習	
15	まとめ	講義	
テキスト・参考書	教科書 「入門運動生理学」勝田茂編著 和田正信、松永智 著 杏林書院 参考書 「若い時に知っておきたい運動・健康とからだのひみつ」田口貞善、山地啓司著 近代科学社 その他随時紹介していく。		