

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
半期	1 年	1	選択
担当教員			
鈴木 昭彦			
C (商学部)	L (基礎科目)	HS (スポーツと健康)	102 (基礎・入門科目)

授業のねらい（概要）	健康と疾病の連続性にrついて理解してうえで、我々が何気なく過ごす日常生活に於ける食欲、睡眠、生体リズム、ストレス現象等の生体現象を取り上げ、それらが如何に合目的な現象であるかについて理解する。これらを踏まえたうえで、集団によるスポーツ実技を通して、社会人として求められる倫理観、チームワーク、リーダーシップに関する態度や素養をみにつける。		
授業計画	第1回	健康について けんこうであるとは 健康のモデル 予習（時間）：健康について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）	
	第2回	健康の三大要素 （栄養、休養、運動）のバランス 予習（時間）：健康の三大要素を調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）	
	第3回	身体各器官の機能 消化器系 食べた物が便として排泄されるまで 予習（時間）：消化器について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）	
	第4回	身体各器官の機能 神経系 中枢神経系と抹消神経系（常右方・分析・伝達） 予習（時間）：神経系について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）	
	第5回	身体各器官の機能 骨格（骨の役割等） 予習（時間）：骨について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）	
	第6回	体育館種目 卓球 予習（時間）：卓球について調べる（30） 復習（時間）：卓球のゲーム方法についてまとめる（60）	
	第7回	屋内種目 バスケットボール 予習（時間）：バスケットボールについて調べる（30） 復習（時間）：バスケットボールのゲーム方法についてまとめる（60）	
	第8回	屋内種目 バドミントン 予習（時間）：バドミントンについて調べる（30） 復習（時間）：バドミンソンのゲーム方法についてまとめる（60）	
	第9回	屋外種目 テニス（軟式、硬式） 予習（時間）：テニスについて調べる（30） 復習（時間）：テニスのゲーム方法についてまとめる（60）	
	第10回	屋外種目 フットサル 予習（時間）：フットサルについて調べる（30） 復習（時間）：フットサルのゲーム方法についてまとめる（60）	
	第11回	屋外種目 ソフトボール 予習（時間）：ソフトボールについて調べる（30） 復習（時間）：ソフトボールのゲーム方法についてまとめる（60）	
	第12回		

	健康をもとめて 自己の健康の原則 予習（時間）：テキストP48～67まで読む（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60） 第13回 健康をもとめて 睡眠のメカニズム ひとの睡眠と健康管理 予習（時間）：睡眠について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60） 第14回 健康をもとめて ストレスなど健康な生活に及ぼす影響 ストレスマネジメント 予習（時間）：ストレスとストレッサーについて調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60） 第15回 健康をもとめて 生活習慣病の予防 ウエルネスとトータルフィットネス 予習（時間）：生活習慣病について調べる（30） 復習（時間）：授業の内容をまとめる（60）
授業を通して身に付けることができる能力（DP）	自己の健康意識を高め、日々の体調管理を行い、生活習慣病予防やストレス解消のための基本知識と技能。 【身に付くスキル】 協働力・職業倫理感
到達目標	1. 身体の仕組みを理解する 2. 健康意識を高める 3. 運動習慣を身につける 4. 技術を身につける
課題や小テスト等のフィードバックの方法	生活記録をとり健康の三大要素「栄養」「休養」「運動」から自分の生活を見直しレポートにまとめる。改善すべきところがあれば講義より得た知識、方法から自分に合ったものを実践していく。
履修上の注意	積極的、自主的に取り組む学生
成績評価の方法・基準	レポート70% 積極的に取り組む態度30%
教科書	大学生のけんこう・スポーツ科学 ISBN番号：978-4-8105-2119-1 著者名：大学生の健康・スポーツ科学研究会 出版社：道和書院 発行年：2000年 価格：2600円
参考書・教材	
備考	演習科目
教員との連絡方法	授業内で知らせる、