

科目名	運動と健康 (Exercise and Health Sciences)			科目コード	136
開講学科	看護学科・ 臨床検査学科	選択区分	選択	単位数 (時間)	1 単位 (15時間)
科目区分	共通教育科目	履修時期	前期	関連DP	-
担当教員	浅井 英典*				
授業概要	授業を通じて、運動生理学の観点から運動が身体に及ぼす効果と運動による健康づくりについて講義を行う。具体的には、呼吸循環系および筋系の運動実践による変容と健康改善に向けた運動処方を進め方と至適な運動プログラムの立案および実施上の留意事項等について理解を深める。また生活習慣病に対する適切なストレッチング、ウォーキング、レジスタンストレーニングおよびコーディネーショントレーニング等について講義を行う。				
授業目標	1) 加齢に伴う身体的特性と体力の変容について理解する。 2) 運動処方の原則について説明できる。 3) 歩行動作および各種トレーニング方法について理解する。				

授業内容

回	項目・内容
1	本授業に関するガイダンス、体力の概念とその加齢に伴う変化について
2	運動による呼吸循環器系への影響およびその加齢に伴う変化について、エネルギー供給系について
3	立位姿勢評価方法について、適正な歩行動作について
4	生活習慣病予防のための運動処方の進め方について、
5	健康改善のための歩行運動とジョギング運動について
6	骨格筋と筋収縮について、加齢に伴う筋の発達と老化について
7	成人を対象とした体幹トレーニング・レジスタンストレーニング・コーディネーショントレーニングについて
8	筆記試験および授業のまとめ
成績評価方法	筆記試験により評価を行う。
教科書	授業中に適宜、講義資料を配布する。
参考図書等	—
授業時間外の学習について	
関連科目	
備考	