

科目名		担当者氏名	授業形式	単位	開講時期
健康・スポーツⅡ		古木竜太・松尾瑞穂	講義	1	後期
必修・選択	卒業要件	必修			
	資格要件	幼稚園教諭二種免許必修 保育士資格必修 栄養教諭二種免許必修			
学習目標	社会に貢献できる専門的な職業人になるために、本科目を通じて健康の維持・増進を目的とした運動の必要性を理解する。そして、運動処方について正しい知識を学び、日常的な運動を心がけ、健康的なライフスタイルを身につける。				
授 業 計 画					
回	項 目	授 業 内 容			
1	健康の維持・増進と運動について	現代生活の健康に関する課題を運動・スポーツの観点から考える			
2	ダイエットについて	ダイエットの語源や本来の意味、正しい食事療法について			
3	肥満について	肥満の要因、脂肪の役割と種類について			
4	脂肪燃焼のメカニズム	脂肪燃焼のしくみや有酸素運動の特性について			
5	基礎代謝量について	肥満予防のための筋力トレーニング			
6	肥満予防の運動処方（1）	エアロビクスダンスや筋コンディショニング等の運動プログラム（正しい動作や身体の使い方）について			
7	肥満予防の運動処方（2）	健康の維持・増進を目的としたエアロビクスダンスの実践			
8	スポーツ外傷時の救急処置	応急処置の効果、処置の仕方について(RICE 処置の実践方法)			
参 考 書	安部孝、琉子友男著「これからの健康とスポーツの科学 第2版」講談社 2005年 山本利春「知的アスリートのためのスポーツコンディショニング」山海堂 2004年				
学習上の注意（自己学習、学外学習など）	健康に関して興味・関心がある学習態度が望ましい。				
評価の方法と時期	授業中の態度及び出席状況、筆記試験（授業終了後）で評価する。				