

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	脂肪について	脂肪の役割と種類、体脂肪率について			
4	肥満について	肥満の原因、摂食パターンなどについて			
5	有酸素運動と基礎代謝について	肥満予防を目的としたエクササイズの実践法について			
6	筋力コンディショニングについて	効果的な筋力トレーニングやストレッチングの留意点について			
7	肥満予防の運動処方	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	「これからの健康とスポーツの科学 第2版」(安部孝、琉子友男著. 講談社. 2005年) 「知的アスリートのためのスポーツコンディショニング」(山本利春. 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。				