

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育
講師名	中藤 沙奈子	開講年次	1年次 第1学期
単位数(時間)	1単位(15時間)		
授業概要 *講師からのメッセージ			
<p>目的：：体育科学と健康科学、トレーニング科学を総合的に究明する必要性を理解する。</p> <p>目標：1. 体力を増強し健全な身体の発達と心身の健康の増進を図ることができる</p> <p>2. 身体的健康、心の健康、社会的健康の3つが密接に影響しあい健康が保たれることを理解できる。</p>			
回	授 業 内 容		
1	健康科学・体育科学とは ・健康の概念 ・体力 ・栄養とからだ(肥満について)		
2	トレーニング ・効果的なトレーニング		
3	ウォーミングアップとクールダウンについて ・健康づくりのための運動プログラム作成について		
4 【演習】	有酸素運動、無酸素運動の講義と実践		
5～7 【実技演習】	ラジオ体操、ウォーキング、長縄跳び、 バレーボール、ドッジボール、バスケットボール などの球技		
8	終了試験		
授業方法	講義 演習 実技演習		
評価方法	筆記試験(80 % 45分間) 実技 20 %		
テキスト			
備考			