

授業概要

分野	学科目	3年前期		90分講義 7回 50分終講試験
基礎分野	生活と健康	15 時間	1 単位	
授業科目			講師	
生活と健康				
科目目標	1.健康と生活の関連について理解を深め、健康の保持・増進のために活用する代表的な理論について学ぶ。			
	回数	項目	内容	
科目内容	1	健康とは	1.健康のとらえ方 2.死因の変化 3.健康づくりはどのように行われきたのだろう 4.発育・発達と老化 5.現代社会がかかえる健康の課題	
	2	スポーツと健康	1.体力がないとどうなるの？ 2.スポーツでどのくらいのエネルギーを消費できるの？ 3.健康とスポーツを支える筋肉 4.運動を正しく安全に行うために	
	3	健康のための栄養	1.栄養と食生活 2.体重管理のための食事と栄養 3.サプリメントと健康	
	4	嗜好品と健康	1.飲酒と健康 2.喫煙と健康 3.緑茶、紅茶、コーヒーと健康	
	5	メタボリックシンドロームの運動・食事療法	1.メタボリックシンドロームって何？ 2.死の四重奏 3.メタボリックシンドロームの運動・食事療法	
	6	精神的ストレスと運動	1.ストレスとは何か 2.ストレスを測定する 3.ストレスとスポーツの関係	
	7	健康運動の実際	1. 有酸素運動 2. レジスタンス運動 3. ストレッチ 4. リラクゼーション 5. 肩こり・腰痛体操	
	8	試験	試験	
【授業形態】 講義、演習(グループワーク)、実技				
【評価方法】 筆記試験、出席状況				
【テキスト】 なし				