

科目名称(Course Title)				担当教員(Instructor)	
保健体育				芦田 信之	
開講学期 (Semester)	単位数 (Credits)	履修年次 (Requirement)	授業形態 (Class Type)	受講定員の有無 (Maximum Enrollment)	授業公開 (Workshop Class)
前学期	2単位	2年次	講義	無	科目等履修・聴講
授業の概要(Course Description)					
<p>人が成長する過程において、知育・徳育・体育・食育があり、そのうち体育は運動を通じて人格形成・成長の教育の場であった。運動を通じた体づくりは、そのライフステージにおいて、それぞれ、学校教育、社会人の生涯スポーツ、高齢者の健康維持に必要な生活習慣である。学校教育において体育は講義科目としての保健体育と実技としての各種スポーツの実施が組み込まれている。本講義は健康増進を目指して運動をおこなうにあたり、身体の仕組みと機能をまなび、運動習慣の形成を促すものである。また、競技スポーツを自然科学の視点からとらえ、スポーツ生理学、スポーツ物理学、用具の科学等を学ぶことによって、日常生活に運動を取り入れるための理論を学ぶ</p>					
授業の到達目標(Course Objectives)					
<p>身体の構造と機能についての知識を身につける。日常生活に運動を取り入れ、運動習慣を身につける。</p>					
授業計画(Course Schedule)					
第 1 回	授業ガイダンス 健康増進の生活スタイル				
第 2 回	運動習慣と生活習慣病予防				
第 3 回	骨・筋肉構造と機能 エネルギー補給				
第 4 回	間違いだらけの健康情報				
第 5 回	栄養とスポーツ				
第 6 回	身体能力 活動度測定 バイタルサイン				
第 7 回	子供の体力・運動能力				
第 8 回	加齢と運動				
第 9 回	脳と運動 随意運動 不随意運動				
第 10 回	ストレスと運動 自律神経、ホルモン調節				
第 11 回	運動トレーニング バイオメカニクス				
第 12 回	スポーツの中の科学 ルールと記録				
第 13 回	スポーツの中の科学 運動と物理学				
第 14 回	スポーツの中の科学 ゲームの数理科学 強さの指標				
第 15 回	生涯スポーツ				
授業時間外学習(Supplementary Activities)					
<p>授業計画に書かれている各回のテーマを確認し、必要な予習・復習をすること</p>					

成績評価の方法と基準(Grading)	
評価方法 (割合)	評価基準
期末試験 (60 %) 毎講義の確認テスト (40 %)	秀：要求された程度を超えて優秀な成績。基準点として90～100点 優：要求にふさわしく優れた成績。基準点として80～89点 良：要求をみたく成績 基準点として70～79点 可：単位取得を認める合格最低ライン。 基準点として60～69点 不可：合格最低ラインに達しない成績。 基準点として59点以下
テキスト (Textbook)	【書名】 これからの健康とスポーツの科学 第4版 【著者】 阿部孝・琉子友男 【出版社】 【出版年】
参考書・資料等 (Supplementary Reading)	google classroomにて資料配布をおこなう。
備考 (Other Information)	毎回、前回の内容の小テストをおこなう。3分の1以上（6回以上）の欠席は単位不可とする。
教員との連絡方法 (Contact With Instructor)	講義終了時またはメールにて質問や相談日時を受け付ける。メールアドレス：ashida-nobuyuki@fukuchiyama.ac.jp