

2009年度

科目名	体育(講義を含む)		
担当教員	児玉 公正		
配当	人社1(3311)	コード	42030
開期	前期	講時	木曜日2限
		単位数	2
授業テーマ	健康の維持増進を意識した運動プログラムを考える(理論と実技).		
目的と概要	講義の内容は、最初に各自の皮下脂肪厚を測定し、体脂肪率を推定して除脂肪体重に基づいた理想体重を求め肥満の判定を行う。その結果をもとに、各種運動の消費カロリー量や食事摂取カロリー量のバランスを比較し体重調節のメカニズムを考えながら有酸素的運動やストレッチングの必要性を理解する。体脂肪率を理想的な水準へ近づけるために有酸素的運動に取り組む。ダイエット後のリバウンド現象がなぜ起こるのかなどのメカニズムを紹介しながら体重調節の正しい認識と運動の素晴らしさを理解する。なお、実技はゲーム中心で展開する。		
成績評価法	授業への取り組み姿勢と平常点とで総合評価。実技試験は課さない。		
テキスト	講義はテーマごとに抄録プリントを配布する。		
参考書	YMCAフィットネスプログラム		
履修に当たっての注意・助言	社会人になってからの健康的なライフスタイルを意識し、運動・スポーツの習慣を身につける場としたい。われわれの身体はじっとしているようには出来ていない。活動的なライフスタイルが健康に及ぼす影響は計り知れない。その基礎を作りだす機会としたい。		
講義計画			
第1回	オリエンテーション	授業の展開方法の説明(指定された教室へ集合)	
第2回	身体組成を求める(電卓持参)・教室	皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定	
第3回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチング・エアロビクス	
第4回	実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス	
第5回	実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス	
第6回	実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス	
第7回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン	
第8回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン	
第9回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン	
第10回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バレーボール	
第11回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール	
第12回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール	
第13回	実技・有酸素的運動の実践・体育館	フットサル	
第14回	アミノ酸のダイエット効果・教室	運動とサプリメントの関係を考える	
第15回	トレーニングルームの使用について	トレーニングルーム(体操服着用)利用パス発行	