

ウェルネス科目

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
健康運動科学 —青年期における体力づくりの重要性と疾病予防—	ウェルネス	1	必修	前期 後期	2	芳賀 脩光

- ◇講義目的◇ 健康増進・体力向上に関する基本的な重要項目について学習すると共に運動が動脈硬化予防、疾病予防に対する影響について認識する。
また、健康増進・体力向上のための運動処方理論を理解させる。

◇授業内容◇

第1回	筋収縮のメカニズム、無酸素運動、有酸素運動、筋組成
第2回	筋収縮の分類、筋力発揮、筋力の性差、筋肉づくり、筋力トレーニングの効果と運動方法
第3回	男性ホルモンの特徴、発育発達から老化、筋萎縮、速筋・遅筋線維
第4回	女性ホルモンの特徴、女性ホルモンの低下、骨粗鬆症、更年期障害
第5回	肥満と生活習慣病、メタボリック症候群
第6回	〃 (脳卒中、心臓病との関連)
第7回	血管の老化、動脈硬化の成り立ち、糖尿病と動脈硬化、糖尿病と関連する病気
第8回	糖代謝と運動、運動と糖輸送担体、carry over 効果
第9回	脂質代謝、 β -酸化、酸化リン酸化、第2エネルギーの役割
第10回	健康増進、体力向上のための運動トレーニングの効果
第11回	メデカルチェックと体力測定
第12回	健康増進・体力向上のための年齢別運動処方：強度、頻度、期間、運動種目 等
第13回	タバコの影響、麻薬の恐ろしさ、アルコール中毒、エイズ
第14回	大脳の構造、前頭葉、前頭前野、運動野、ニューロンとシナプス、情報伝達
第15回	大脳活動と「こころ」、青年期の「こころ」の健康、いじめ問題、自殺予防

- ◇成績評価◇
1. 毎時間毎に小レポート提出
 2. 学期末にレポート提出

- ◇使用教材◇
- 資料(コピー、プリント)等の配布。
書籍 生活体力(NHK 出版)、健康長寿力のチェックシート(NHK 出版)

- ◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
体育実技（前期分）	ウェルネス	1	必修	通年	2	高橋 早苗

- ◇講義目的◇ 身体活動能力は、30歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い10～20歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の高機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。
- 前期では、タッチラグビー、フットサル、ソフトバレーボール等の近年急激に普及しつつあるニュースポーツとバドミントン、バスケットボール、卓球等の中学・高校で親しんできたスポーツを交互に取り上げる。

◇授業内容◇	
第1回	今後の学習概要説明後、マシンを使用したトレーニング方法について学習する。
第2回	タッチラグビーを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習)
第3回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。 (1. 円陣パス 2. 横列にて走りながらパス 3. 攻撃・守備練習)
第4回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。 (1. 横列パス練習 2. 攻撃・守備練習 3. ゲーム)
第5回	体育館にて卓球を行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第6回	体育館にて卓球を行う。(シングルスにて、ゲーム中心)
第7回	グラウンドにてサッカーを行う。
第8回	体育館にてフットサルを行う。(サッカーとの違いを把握する。)
第9回	体育館にてバスケットボールを行う。
第10回	手賀沼ジョギングコースを利用してジョギングを行う。
第11回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1. オーバーハンドパス 2. アンダーハンドパス 3. サービス、ゲーム)
第12回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1. 2人組でラリー 2. 円陣パス 3. スパイク、ゲーム)
第13回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (応用編:1. 円陣パス 2. グループ対抗ゲーム)
第14回	体育館にてバドミントンを行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第15回	体育館にてバドミントンを行う。(シングルスにて、ゲーム中心)

- ◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

- ◇使用教材◇ タッチラグビーは、1回目の授業時にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

- ◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
体育実技（後期分）	ウェルネス	1	必修	通年	2	高橋 早苗

◇講義目的◇ 身体活動能力は、30歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い10～20歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の多機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。

後期では、ラクロス、ユニホッケー、ミニテニス、ティーボール等のニュースポーツを体験する他、障害者スポーツやボクシング等中学・高校では通常行われていないスポーツについても学習する。

◇授業内容◇	
第1回	今後の学習概要を説明後、自宅でできる自体重負荷を利用した筋コンディショニング方法について学習する。
第2回	ソフトラクロスを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第3回	グラウンドにてソフトラクロスを行う。(1. 対面パス 2. 走りながらのパス 3. ゲーム) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第4回	グラウンドにてラクロスを行う。(1. 対面パス 2. 走りながらのパス 3. ゲーム) —正規のスティック、ボールを使用—
第5回	体育館にてボクシングの基本を行う。打ち合いはせず、グローブやミットを使用して、基本動作を反復練習する。
第6回	体育館にてユニホッケーを行う。 (1. 教室にて競技説明後、体育館にて基本パスの練習)
第7回	体育館にてユニホッケーを行う。(1. 対面パス練習 2. ゲーム)
第8回	体育館にてフットサルを行う。
第9回	グラウンドにてサッカーを行う。
第10回	体育館にてミニテニスを行う。(1. 競技説明 2. 基本動作 3. ミニラリー)
第11回	体育館にてミニテニスを行う。(1. 基本動作 2. ミニラリー 3. ミニゲーム)
第12回	体育館にてミニテニスを行う。(1. ミニラリー 2. ゲーム)
第13回	障害者スポーツを行う。シッティング・バレー(床に腰をつけたまま行うバレーボール)、車椅子卓球、視覚障害者の伴走法等を取り上げる。
第14回	グラウンドにてティーボールを行う。(1. キャッチボール 2. ゲーム)
第15回	体育館にてバドミントンを行う。(ゲーム中心)

◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

◇使用教材◇ ラクロス、ユニホッケーの授業時は、1回目にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
身体トレーニング理論	ウェルネス	2・3・4	選択	通年	4	高橋 早苗

◇講義目的◇ 人間が楽しく活動的に生きていくために、筋肉・骨を強化し、体脂肪をコントロールすることは大切なことである。このような人間の生活基盤となる身体に関する知識を深め、運動と健康のかかわりを理解し、実践を通して心身ともに健康な生活を送ることのできる能力を養うことを目的とする。

授業内容◇		
第1回	ガイダンス（授業の進め方、成績評価について）	
第2回	運動はなぜ必要なのか	①運動不足による弊害
第3回	〃	②運動と老化
第4回	自己の体力を知ろう	①体力測定
第5回	トレーニング方法論	①トレーニングの原則
第6回	〃	②プログラムの立て方
第7回	〃	③スポーツ競技別プログラム
第8回	〃	④成功するための栄養戦略
第9回	スポーツ医科学の基礎知識	①形態計測、体脂肪測定および評価
第10回	〃	②心電図の基礎知識
第11回	〃	③運動と栄養
第12回	〃	④運動負荷時生体反応の個人差
第13回	運動と呼吸循環	①指先容積微分脈派を用いた末梢循環測定
第14回	運動と呼吸循環	②心拍変動を用いたトレーニングおよび評価
第15回	運動と呼吸循環	③乳酸測定を用いたトレーニングおよび評価
第16回	運動療法	①肥満症
第17回	〃	②高脂血症、③糖尿病
第18回	〃	④高血圧症、⑤心臓病
第19回	骨の健康について	
第20回	貧血について	
第21回	腰痛、肩こりについて	
第22回	喘息について	
第23回	妊婦の運動	
第24回	高齢者の運動	
第25回	運動事故防止と救急処置	①整形外科的事故(捻挫、打撲、骨折等)
第26回	〃	②内科的事故(心臓、呼吸停止等)
第27回	〃	③外科的怪我(切傷等)
第28回	〃	④日射病、熱射病対策
第29回	〃	⑤テーピング講習
第30回	〃	⑥三角巾講習

◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢(意欲・自発性)、出席状況、授業内容の理解、実践等を総合的に評価する。

◇使用教材◇ 各種測定装置、テーピング用テープ、救急用三角巾、必要に応じてプリントを配布する。

◇特記事項◇