

授業科目名	体育講義		担当教員名	清水 正輝
科目区分	基礎科目	施行規則に定める 科目区分 等	教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目-体育(講義)	
必修・選択/単位数	必修 / 1単位 (15時間)	授業方法/担当形態	講義 / 単独	
開講学年/学期	1年 後期 (3期) / 年間開講数 2講座	特記事項		
授業の概要 及び 全体目標	<p>体育は誤った知識を持って行うと疾患を悪化させるだけである。よって、体育に対する正しい知識が重要である。学問は日進月歩である。現在、常識とされている事が将来は非常識である可能性がある。例えば、過去のスポーツ現場において練習中の水分補給はパフォーマンスを低下させると信じられていたため厳禁であった。しかし、現在、水分補給は常識である。各自が疑問に感じたことに対して即調べる習慣を身につける必要がある。</p> <p>本講義では健康な人生を過ごせるように生涯使用できる知識の基礎となる講義する。</p>			
到達目標	<p>①. 自身や他人の健康維持のための生涯使用できる知識を得る。 ②. 傷害や疾患を受傷した場合の健康回復のために使用できる知識を得る。 ③. 身体能力を高めることができる知識を得る。</p>			
テキスト	使用しない (自作プリント配付)			
参考書・ 参考資料等	随時、指示します			
成績評価の方法	授業態度20%、レポート40%、期末テスト40%			
授業外 (事前・事後) 学習の方法、オフィスアワー等	運動の実施復習 火曜午後			
授業計画	授業の内容			到達目標番号
第1回	講義内容・評価について 体育学概要			①
第2回	健康概要			①
第3回	有酸素運動 (カルボネン法)			①,②,③
第4回	無酸素運動 (レジスタンストレーニング)			①,②,③
第5回	栄養学と代謝			①,②,③
第6回	ストレッチと伸張反射			①,②,③
第7回	遺伝、性差と体育			①,②,③
第8回	疾病予防、予後と体育 理解度・到達度チェック (筆記形式)			①,②,③