

2006 年度

科目名  <p style="text-align: center;">身体の美学</p>	対象学科・学年 人間社1回生	担当者  <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>
授業テーマ 「正しい姿勢、歩行で美しく」		
授業の概要と目標 現在の若い女性の身長は伸び、スタイルは、生活形態、環境の変化により美しくなっている。身体の美は、健康美、知性美、全体美、動作美のバランスによって統一されるものである。しかし、その美しさも加齢とともに筋肉の衰え、体脂肪の増加現象が見られるようになるものである。これらの現象を少しでも遅らせるには運動が効果的であると考えられる。日常生活の中で行われる歩行運動の必要性と、正しい姿勢を学び、運動効果と筋肉美、性差に見られる美、年齢を問わない身体美について学ぶ。		
評価方法 1. 授業中のレポートの提出。出席状況と授業態度の総合評価。		
テキスト 適時資料配布	著者	出版社
参考書 みつともない人体	著者 加藤秀俊・多田道太郎訳 パートールドフスキー著	出版社 鹿島出版会
授業スケジュール・内容  第1週 ジェンダーに見る身体美 (男性と女性どこがどうちがうの)  第2週 遺伝と体型 (体質は変えられるの)  第3週 理想的な身体美  第4週 美しい動きと対人行動  第5週 年齢より若く見えるからだづくり  第6週 健康状態を表現している姿勢・腰痛と姿勢 (矯正姿勢)  第7週 履物と歩行 (脚の形、足の形、遺伝と流行)  第8週 美しい姿勢でダイエット  第9週 美しい歩行でダイエット  第10週 モデル歩行をしましょう (実技含む)  第11週 モデル歩行をしましょう。(実技含む) <span style="float: right;">レポート提出</span>  第12週 スポーツ選手の筋肉美  第13週 美しい身体とユニフォームの着こなし  第14種 スポーツ種目別にみる体型Ⅰ 筋肉美  第15週 スポーツ種目別にみる体型Ⅱ 筋肉美 <span style="float: right;">レポート提出</span>		