

2006 年度

科目名 <p style="text-align: center;">体育（講義を含む）</p>	対象学科・学年 文学部英米1回生	担当者 <p style="text-align: center;">児玉 公正</p>		
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）.				
授業の概要と目標 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。				
評価方法 テストの結果を評価。出席点も重視。 テストは講義に限り、実技に関しては実施しない。				
テキスト 講義はテーマごとに抄録プリントを配布する。	著者	出版社		
参考書 YMCAフィットネスプログラム	著者 酒井哲雄 他訳	出版社 YMCA出版		
授業スケジュール・内容 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める（電卓持参）・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ 11. 各種運動のカロリー消費量・教室 ストレッチングのすすめ 12. 栄養の質とバランスを考える・教室 日本人の栄養所要量と摂取カロリー量の計算 現代風の食べ方に肥満作用あり 13. アミノ酸のダイエット効果・教室 14. トレーニングルームの使用について 15. 試験・教室 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合） 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチング・エアロビクス テニス ゴルフ バドミントン バレーボール ソフトボレーボール バスケットボール 有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼。 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る。 ある運動種目に取り組んだ際の運動時間と体重から消費量を推定。 準備・整理運動、柔軟性の維持向上が目的。なぜ効果的なのか。 健康づくりのための食生活指針を参考に食事摂取方法を考える。 各自に必要な栄養水準を確認し、摂取状態をチェックする。 低カロリーであっても脂肪と砂糖の同時摂取に肥満作用がある。 運動とサプリメントの関係を考える。 トレーニングルームへ集合（体操着用）。利用パスの発行(写真)。 </td> </tr> </table>			1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める（電卓持参）・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ 11. 各種運動のカロリー消費量・教室 ストレッチングのすすめ 12. 栄養の質とバランスを考える・教室 日本人の栄養所要量と摂取カロリー量の計算 現代風の食べ方に肥満作用あり 13. アミノ酸のダイエット効果・教室 14. トレーニングルームの使用について 15. 試験・教室	授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合） 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチング・エアロビクス テニス ゴルフ バドミントン バレーボール ソフトボレーボール バスケットボール 有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼。 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る。 ある運動種目に取り組んだ際の運動時間と体重から消費量を推定。 準備・整理運動、柔軟性の維持向上が目的。なぜ効果的なのか。 健康づくりのための食生活指針を参考に食事摂取方法を考える。 各自に必要な栄養水準を確認し、摂取状態をチェックする。 低カロリーであっても脂肪と砂糖の同時摂取に肥満作用がある。 運動とサプリメントの関係を考える。 トレーニングルームへ集合（体操着用）。利用パスの発行(写真)。
1. オリエンテーション 2. 身体組成を求める（電卓持参）・教室 3. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 4. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート 5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド 6. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館 10. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ 11. 各種運動のカロリー消費量・教室 ストレッチングのすすめ 12. 栄養の質とバランスを考える・教室 日本人の栄養所要量と摂取カロリー量の計算 現代風の食べ方に肥満作用あり 13. アミノ酸のダイエット効果・教室 14. トレーニングルームの使用について 15. 試験・教室	授業の展開方法の説明（指定された教室へ集合） 皮下脂肪厚から体脂肪率を計算し、肥満の判定を行う。 ストレッチング・エアロビクス テニス ゴルフ バドミントン バレーボール ソフトボレーボール バスケットボール 有酸素的運動は運動時に消費カロリーが増大し、脂肪が燃焼。 安静時の基礎代謝量を増やし、それぞれ痩せやすい体を作る。 ある運動種目に取り組んだ際の運動時間と体重から消費量を推定。 準備・整理運動、柔軟性の維持向上が目的。なぜ効果的なのか。 健康づくりのための食生活指針を参考に食事摂取方法を考える。 各自に必要な栄養水準を確認し、摂取状態をチェックする。 低カロリーであっても脂肪と砂糖の同時摂取に肥満作用がある。 運動とサプリメントの関係を考える。 トレーニングルームへ集合（体操着用）。利用パスの発行(写真)。			