

2006 年度

科目名	対象学科・学年 文学部日文1回生 人間人社1回生 文学部英米1回生 文学部教福1回生 文学部コミ1回生 教育教福1回生	担当者 宮内 一三
体育（講義を含む）		
授業テーマ 運動と健康の関係を理解して、生涯スポーツの基礎を確立する。（理論と実技）		
授業の概要と目標 スポーツ・運動をすることがなぜ身体に良いのかを理解し、健康のためにどのように運動を継続させていけば良いのかを実践する。また、自分の健康状態を把握するための指針として、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。		
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	著者	出版社
参考書	著者	出版社
授業スケジュール・内容		
1. 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）	
2. 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、肥満の判定を行う。	
3. 有酸素的運動のすすめ・教室 ダンベル体操のすすめ	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。	
4. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチと PNF	
5. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド	ゴルフ	
6. 実技・有酸素的運動の実践・グラウンド	ソフトボール	
7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バレーボール	
8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン	
9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール	
10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	レクリエーションスポーツ	
11. 各種運動のカロリー消費量・教室 ストレッチのすすめ	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。	
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	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。	
13. 生涯スポーツのすすめ	生涯スポーツを実践するための具体的な方法。	
14. 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へ集合（体操服着用）。利用パスの発行(写真)。	
15. 試験・教室		