

2008 年度

科目名	対象学科・学年 教育教福1回生 人間人社1回生	担当者
体育（講義を含む）		児玉 公正
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		
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. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ストレッチング・エアロビクス	
4. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス①	
5. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス②	
6. 実技・有酸素的運動の実践・テニスコート	テニス③	
7. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン①	
8. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン②	
9. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バドミントン③	
10. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バレーボール	
11. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	ソフトボレーボール	
12. 実技・有酸素的運動の実践・体育館	バスケットボール	
13. アミノ酸のダイエット効果・教室	運動とサプリメントの関係を考える。	
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		