

科目名 Course Name	保健体育講義 Lecture of Health & P.E.						
年次	1	期別	後期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	鈴木 愛勇						
連絡先(質問等)	授業中に指示します						
必修/選択	選択(教職課程必修(英語・幼稚園教諭二種・栄養教諭))						
関連 DP	DP2、DP4、DP5						
授業の概要と到達目標	<p>授業の概要：生理学的な現象や食事の役割と重要性を理解し、栄養学の基本とスポーツとの関係、スポーツ選手の体組成や体調管理と生理学的指標などについて、運動全般に関わる変化とトレーニングによる代謝応答の変化について、スポーツ現場で生かせるよう、正しく知識を学び、実際のスポーツ現場で活用できるように学習する。</p> <p>授業の目標：①身体運動時の生化学的变化を説明できるようにする。 ②運動の際に筋肉や肝臓、血液、ホルモン、その他多くの臓器で起こる物質の変化、すなわち生化学的な現象について調べ、スポーツ現場での指導に生かすことができるようにする。 ③競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、コンディショニングと競技力向上を目指した食事の実践方法を探り、スポーツ現場で正しい知識を持ち指導できるようにする。</p>						
授業の方法	テキスト・PowerPointを中心とした講義形式で行う。						
学習成果	L01						
	L02						
	L03	<p>①からだの各器官の名称やはたらきを理解し、健康保持増進に役立つアドバイスができる。</p> <p>②体力向上のための運動を、自分自身で実践することができる。</p> <p>③運動時の骨格筋、血液、免疫機能などの生化学変化について推論することができ、様々な場面で危険を予知、早急対応ができる。</p> <p>④現場で、コンディショニングと競技力向上を目指し、正しい知識を持ち、バランスの取れた食事・栄養指導ができる。</p>					
	L04						
課題に対するフィードバック	小テスト、平常試験は試験後に模範解答を示し、試験結果は授業内に各自にフィードバックする。						
教科書/参考図書	授業中プリントを配布する。						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ・携帯電話の使用禁止と私語禁止。 ・事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回180分とする 						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	授業に積極的に参加している。		30		
レポート/作品	出題通りのレポートを期限内に提出している。			20	
発表					
小テスト					
試験	授業中行った内容を筆記形式で試験を行う(100点)			50	
その他					

合 計		30	70
------------	--	----	----

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス (授業にあたっての態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)
	事前・事後学習	高校生の時学んだ保健の授業の復習。
2	授業内容	スポーツ選手の体格と身体組成
	事前・事後学習	一般人とスポーツ選手の体格等の違いについて考える。
3	授業内容	スポーツ選手の体調管理と生理学的指数
	事前・事後学習	体調管理について授業内容をもとに実践してみる。
4	授業内容	身体の構造
	事前・事後学習	骨と筋肉の名称の暗記。
5	授業内容	水分補給
	事前・事後学習	市販されているスポーツドリンクの成分観察。
6	授業内容	運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝
	事前・事後学習	生活活動記録用紙の作成。
7	授業内容	トレーニングとエネルギー消費量
	事前・事後学習	有酸素運動の実践 (心拍数)
8	授業内容	試合前の食事(3日~7日程度)
	事前・事後学習	授業内容を意識した食事内容を考える。
9	授業内容	試合前日から当日の食事摂取
	事前・事後学習	試合前と試合前日から当日の食事内容の違いについて考える。
10	授業内容	現代社会と健康
	事前・事後学習	生活習慣のみなおし。
11	授業内容	うつ状態と脳機能
	事前・事後学習	DSM-IVによる双極性障害と大うつ病性障害の診断基準について。
12	授業内容	サプリメントとエルゴジェニックエイド
	事前・事後学習	市販されているサプリメントの成分観察。
13	授業内容	呼吸・循環器系の科学 (DVD)
	事前・事後学習	授業内指示したレポートの作成。
14	授業内容	スポーツ医学 (DVD)
	事前・事後学習	授業内指示したレポートの作成。
15	授業内容	試験対策 (レポート提出)
	事前・事後学習	テスト勉強。