

■教育目的

健康の保持・増進のために運動は必要不可欠である。ただし、運動のやり方を間違えると逆効果となり、健康を損ねることにもなる。ヒトの健康にとって運動は両刃の剣なのである。

そこで本講義では、運動との関連からヒトが健康を保持・増進していく方法に焦点を合わせ、運動生理学やスポーツ医科学の観点から「運動と健康との関連」、「運動遂行を支える身体の仕組み」、「生活習慣病の予防や回復のための運動療法」、「スポーツ傷害」などについて適宜解説する。

【卒業認定・学位授与の方針：YD-②、SD-④】

■学習到達目標

1. 健康保持の4大条件（運動・栄養・睡眠・ストレス低減）に関する基本的知識を習得するとともに、運動と他の条件との関連について理解する。（講義 No.1～7）
2. 運動を健康づくりに役立てるための各エビデンスや基礎知識について理解する。（講義 No. 1～14）
3. 運動療法とスポーツ傷害に関する基本的知識を習得する。（講義 No. 8～13）

■準備学習（予習・復習）

予習：とくに必要ない。

復習：前回の講義内容を20分程度、復習をしてから次回の講義に出席すること。

■授業内容

No.	項目	授業内容	SBO コード
1	健康と運動 1	運動不足と生活習慣病、そして寿命。くねくね体操	D1(2)-③-1
2	健康と運動 2	有酸素運動の循環指標、AT、METs 法での運動量計算と記録、運動負荷試験の風景	
3	健康と運動 3	メタボリック症候群の予防・改善 1：高血圧、肥満、エクササイズガイド 2006(1)	D1(2)-③-2
4	健康と運動 4	メタボリック症候群の予防・改善 2：脂質異常症、糖尿病、エクササイズガイド 2006(2)	D1(2)-③-2
5	健康と運動 5	メタボリック症候群の予防・改善 3：日常生活行動等、エクササイズガイド 2006(3)	D1(2)-③-2
6	運動と健康 6	ロコモティブ症候群の予防 サルコペニアとは、そしてフレイル概念	D1(2)-③-2
7	健康と運動 7	運動処方、身体活動量基準 2013	D1(2)-③-2
8	運動療法 (1)	血圧変動タイプ、つまずき・転倒予防	D1(2)-③-2
9	運動療法 (2)	血圧サージ、心臓疾患リハビリテーション指針 1	D1(2)-③-2
10	運動療法 (3)	血糖値スパイク、心臓疾患リハビリテーション指針 2	D1(2)-③-2
11	運動療法 (4)	血糖値に影響する骨ホルモン、&睡眠、軽度認知障害の改善方法	D1(2)-③-2
12	運動療法 (5)	睡眠はアミロイドβを排出する、その他	D1(2)-③-2
13	スポーツ傷害	腰痛症、上肢のけが、その他	D1(2)-③-2
14	スポーツと薬物	ドーピング薬物の危険性などについて	
15	まとめ	まとめと補足	

■課題（レポート、試験等）のフィードバック及び成績評価方法

課題レポート（講義後に作製、全 10 本以上）の評定点（65 %）、出席（15 %）を含む受講・学習態度（20 %）点により総合的に評価する。

■教科書

プリントを配布する。

■参考書

「生物学」、「解剖学」、そして「生化学」で使用するテキストや参考書等