

科目責任者 服部 豊示 (健康運動科学研究室)

■ 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、健康を損ねることもある。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学の観点から「運動と健康の関係」、「運動をする身体の仕組み」、「疾病の予防や回復のための運動療法」、「スポーツ傷害」などについて解説する。

■ 学習到達目標

1. 健康保持の3大条件（運動・栄養・休養）に関する基本的知識を習得するとともに、運動が他の2条件とどのように関連しているかについて理解する。（講義 No. 1、2、3、4）
2. 運動を健康づくりに役立てるための理論や基礎知識について理解する。（講義 No. 5、6、7）
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、9、10、11、12、13、14）

■ 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	なぜ人間は運動不足になるのか？	C8 (1) -2-1
2	食事と睡眠	スポーツマンに特別な食事は必要か？	C11 (1) -1-5 C11 (1) -2-1
3	必要運動量	Mets 法運動消費カロリー量の簡易計算式と身体活動基準2013	C11 (1) -1-1
4	嗜好品と健康	タバコの害と禁煙方法、健康的な酒の飲み方は？	
5	健康関連体力	フィットネスの概念と体力という用語 運動処方とは？	
6	骨格筋の生理	素質がなければ一流選手になれない？	C8 (1) -3-2
7	呼吸と循環の生理	体脂肪を効率よく燃やすためには？ AT という循環指標 簡便に運動強度をチェックするには？	C8 (1) -5-1 C8 (1) -6-1
8	運動療法 (1)	肥満症	
9	運動療法 (2)	高脂血症、糖尿病	C14 (3) -5-1～2
10	運動療法 (3)	高血圧症、喘息、痛風、その他	C14 (2) -2-4
11	スポーツ傷害 (1)	応急処置、膝と下肢のけが	
12	スポーツ傷害 (2)	腰痛症、上肢のけが、その他	
13	スポーツと薬物	ドーピング薬物の危険性などについて	
14	ストレス管理と運動の効用	運動がストレスの発散に役立つ理由など	
15	まとめ	まとめと補足	

■ 授業分担者

No. 2、4、6、8、10、11、13、14、15 服部 豊示、 No. 1、3、5、7、9、12 山田 俊二

■ 成績評価方法

試験 (90%) および受講態度 (10%) で総合評価を行う。

■ 教科書

プリントを配布する。

■ 参考書

「生物学」や「解剖学」で使用するテキストや参考書が役立つ。