

# 授業科目 運動生理学 II

【担当教員名】 川中 健太郎		対象学年	2	対象学科	健康
		開講時期	後期	必修選択	必修
		単位数	1	時間数	15
【ディプロマポリシーとの関連性】					
知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	
◎	◎	◎	○	○	
【概要・一般目標：GI0】 身体活動が有する健康増進効果について学ぶ。さらに、身体活動量と生活習慣病の関連について学習するとともに、学生自身の身体活動量を評価する。また、米国の「運動ガイドライン」ならびに日本の「健康づくりのための身体活動基準 2013」の内容を学習するとともに、健康増進のための基本的な運動プログラムを作成する。					
【学習目標・行動目標：SBO】					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 体力と生活習慣病発症リスクの関係を理解する。</li> <li>2) ニコニコペースの運動が有する健康増進効果について理解する。</li> <li>3) 米国の運動ガイドラインについて理解する。</li> <li>4) 日本の身体活動基準について理解する。</li> <li>5) 学生自身の身体活動量を評価する。</li> <li>6) 学生自身の健康増進のための運動プログラムを作成する。</li> </ol>					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	持久力と生活習慣病				講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義
2	相対的運動強度				
3	ニコニコペースの運動が有する健康増進効果				
4	米国の運動ガイドライン				
5	日本の身体活動基準				
6	身体活動量の評価				
7	運動プログラムの作成				
8	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書		メタボリックシンドローム解消ハンドブック	田畑 泉 他	杏林書院	
その他の資料					
【評価方法】 レポート、期末試験と出席状況			【履修上の留意点】		