

授業科目	スポーツ理論	開講年次	単位	時間	必修	講師	実務経験
		2年次	1	15		江刺家 由子	無
授業概要	人生をより豊かに生きるための余暇活動のひとつである運動やスポーツの特性を理解し、自分のふさわしい活動を見出すための基礎的な知識と技術を修得する。						
回数	授業計画・授業内容						授業方法
1	I. スポーツ（運動）と健康 1. スポーツと運動の関係 2. 運動と体力の関係 3. 運動の意義と効果 4. 運動と健康の関係 5. 運動処方・指導に関わる職種や資格						講義 講義 演習 実技
2	II. スポーツ（運動）生理学 1. 運動が身体に与える生理的变化						
3	2. 運動処方の基礎知識 3. 有酸素運動と筋力増強運動 4. 運動を行うときの注意事項						
4	III. 生活とスポーツ（運動） 1. 運動と身体活動の関係 2. 健康日本21と運動・身体活動						
5	IV. 健康増進のためのスポーツ実技						
6	・ストレッチ ・体操						
7	・ウォーキング ・ジョギング軽スポーツ等						
8	試験						
テキスト	なし						
評価方法	出席状況、態度、筆記試験の総合評価						
先修条件	なし						