

## 体育学講義 2単位(春学期)

(スポーツと身体(からだ)の基礎理論)

春学期:金3

吉田 泰将

### 授業科目の内容:

健康の大切さを実感するのは、その肝心な健康を損なってしまったときでしょう。現代社会において、私達は様々なストレスに曝されながら生活をしています。そこで、本講義では身体のメカニズムやスポーツ・トレーニングの基礎知識を学習することにより、「心身の状態を常に良好に保つ」方法を身につけることを目的とします。日々の生活をいかに送っていくのか、どのように生活をプログラムしていくのか、一緒に考えて行きましょう。そして、「生きる」ことは「食べる」こと、「いのち」と「時間」の意味をそれぞれの立場で考えてみましょう。

授業の計画:(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 イントロダクション 未成年者とアルコールについて
- 2 検証!あなたの食生活。昨日、何食べた?
- 3 身体からの信号を見落とさない自己チェック!
- 4 メタボリックシンドロームについて考えてみよう!
- 5 敵を知ってやっつけよう!体脂肪の秘密
- 6 無理なくやせる!正しい皮下脂肪の落とし方!!
- 7 有酸素運動(エアロビクス)を生活の一部に!
- 8 体力の低下を実感していませんか?
- 9 ささまざまなトレーニングの原則、知っていますか?
- 10 コンディショニングの実際-筋トレ・栄養・休養のサイクル
- 11 救急救命・CPRとAEDの実際
- 12 みんなで癒そう!効果的なマッサージ法(肩こり・腰痛の予防法)
- 13 運動中の痛みとけがの対処法を知ろう!
- 14 真剣勝負を生き抜いた宮本武蔵の教えに学ぶ
- 15 101歳日野原重明先生の「いのち」の授業と生活習慣

### 成績評価方法:

1. 出席 70%
2. 毎週行う時間内提出のレポートまたは小テストの成績 30%

### 参考書:

『体脂肪を燃やすダンベルダイエット』第1版 鈴木正成監修 (株) 日本文芸社 2000年 ISBN:4-537-12032-0

『知っておきたいスポーツ・テーピング』第1版 原田一志 平井千貴著 (株)ベースボール・マガジン社 2000年 ISBN:4-583-03553-5 C2075

『2時間でできる心肺蘇生法トレーニング』第1版 田中秀治編 (株)大修館書店 2008年 ISBN:978-4-469-26661-0 C3037

### 担当教員から履修者へのコメント:

配布資料やビデオ教材を参考にさまざまな話題を提供します。新入生の皆さんは環境の変化に対応し、有意義な学生生活を送るために、卒業をひかえた上級生の皆さんは、過酷な社会の荒波を乗り越えていくために、ぜひ履修してください。これまでの受講生の皆さんからは、「家族で実践した。」「友達と試してみた。」「サークルの合宿で役立った。」などのコメントをもらっています。

### 質問・相談:

E-mail:yytaisho@z8.keio.jp