

---

## 体育学講義 2単位(秋学期)

健康と運動の科学  
秋学期:木4

井ノ口 美香子  
近藤 明彦  
辻岡 三南子  
山内 賢  
横山 裕一

---

### 授業科目の内容:

様々な疾病と健康と運動に関する知識についてオムニバス形式の授業により理解を深める。

辻岡さん南氏・高血圧・心臓疾患・たばこ・呼吸器疾患・感染症  
横山裕一

- ・アルコール・薬物
- ・肝臓

井ノ口美香子

- ・小児の生活習慣病
- ・内分泌代謝疾患(糖尿病、脂質異常症など)

山内賢

- ・トレーニング方法とその評価
- ・スポーツ・運動実施上の安全管理

近藤明彦

- ・運動のエネルギー供給のメカニズム
- ・筋の構造とトレーニングの効果

**授業の計画:**(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 導入 講義の展開について
- 2 高血圧・心臓疾患
- 3 たばこ・呼吸疾患
- 4 感染症
- 5 アルコール・薬物
- 6 肝臓
- 7 性感染症
- 8 子児の生活習慣
- 9 内分泌代謝疾患
- 10 運動のエネルギー供給メカニズム
- 11 筋の構造とトレーニングの効果
- 12 トレーニング方法とその評価
- 13 スポーツ運動実施上の安全管理
- 14 総括1. 学習内容の確認と質疑応答
- 15 総括2. ふりかえり

**成績評価方法:**

試験による。

**質問・相談:**

各時限、授業終了後に受け付ける。