

科目コード	2694719	授業概要	【授業内容】 スポーツ科学（特に運動生理学的な側面）について、その理論を理解します。単なる知識の習得ではなく、簡単な実習（実験）を通して運動・スポーツに対する理解を深め、日常生活の中で健康増進やQOL向上に活用できるようになることを目指します。 【到達目標】 スポーツ科学（特に運動生理学的な側面）の理論を理解し、日常生活の中で健康増進やQOL向上に活用できるようになる。 【授業テーマ】 第1回 イントロダクション 運動・スポーツの効能を考える 第2回 日本人の体力・運動能力の現状、体力テストの意義 第3回 体力テストの準備・実施 第4回 体力テスト結果の分析・評価 第5回 筋の特性を理解する 第6回 呼吸・循環系の特性を理解する 第7回 スポーツ科学を自らの生活に活かすために 第8回 スポーツ科学の可能性 【学生へのメッセージ】 講義形式による理論の理解とともに、実習（自らの身体を用いた簡単な実験を含む）を通してスポーツ科学の実際の活用方法について学びます。実習では教室の内外（屋外を含む）で軽い運動を行いますので、準備を整えて来てください。運動内容は決してハードではありませんので、日頃運動をしていない方でも大丈夫です。 【受講前の準備学習等】 ご自身のこれまでの健康増進に向けた運動実施について、良かった点・改善を要する点等について十分に振り返っておいて下さい。 【成績評価の方法】 成績評価は、授業内で実施する実習課題への主体的な取り組みとレポートの点数により行います。 【受講者が当日用意するもの】 軽い運動ができる服装（ジャージ、運動靴（屋外用）、タオル等）、水分補給のための飲料等 【教科書】 授業当日にプリントを配付します。 【その他（特記事項）】 室内および屋外で軽く運動ができる準備（服装、体調、心構え）をお願いします。 ※「学生教育研究災害傷害保険」加入者を対象としていますので、未加入の方は必ず前日までに最寄りの学習センターにて加入してください。（開設科目一覧P.5参照）
学習センター	岐阜学習センター		
学習センターコード	21A		
クラスコード	K		
科目名	身体を動かして学ぶ スポーツ科学		
科目区分	専門科目：生活と福祉		
ナンバリング	320		
定員	20名		
担当講師	アリカワ ハジメ 有川 一 中部学院大学スポーツ健康科学部教授		
日程 実施時間	12月5日(土) 第1時限 9:30～11:00 第2時限 11:10～12:40 第3時限 13:30～15:00 第4時限 15:10～16:40 12月6日(日) 第1時限 9:30～11:00 第2時限 11:10～12:40 第3時限 13:30～15:00 第4時限 15:10～15:55 課題レポート 15:55～16:40		
実施会場	岐阜学習センター		