

科目コード	2697157	授 業 概 要	【授業内容】 本授業では、思春期から更年期、閉経後に至る女性の心身の変化と健康課題（無月経、更年期障害、骨粗鬆症など）を概観します。まず、月経の仕組みを学び、女性ホルモンが生殖機能以外に脳・心血管・骨の維持に果たす多角的な生理作用を、閉経前後の構造・機能変化から紐解きます。次に、これら諸臓器に対する運動の効用を科学的に解説します。一方で、過度な運動による無月経が将来の健康を損なうリスクについても言及します。最終的には、一生涯を通じて心身の健康を保つための、適切な運動習慣のあり方について自ら考えます。 【到達目標】 ・女性の心身機能と女性ホルモンの関係を、月経や閉経のメカニズムに基づき説明できる。 ・運動が脳、心血管、骨に及ぼす生理的な影響と、健康維持における効用を理解し、説明できる。 ・生涯を通じた健康的な生活のために、運動習慣の重要性を認識し、ライフステージに合わせた運動計画を考案できる。 【授業テーマ】 第1回 女性の健康をめぐる現状と課題 第2回 月経周期の生理学：低栄養および過度な運動が無月経を招くメカニズム 第3回 女性ホルモンの多面的作用：脳・心血管・骨への影響と閉経による変化 第4回 運動が脳に及ぼす影響 第5回 運動が心血管系に及ぼす影響 第6回 運動が骨に及ぼす影響 第7回 更年期症状と運動 第8回 女性のライフステージ別に運動を考える（まとめ） 【学生へのメッセージ】 本授業では、単に知識を得るだけでなく、学んだ内容を自分や身近な人の生活にどう応用するかを考えます。一生涯の健康を支える運動習慣について主体的に考える力を養いましょう。 【受講前の準備学習等】 シラバスの内容から判断して自己学習に努めてください。 【成績評価の方法】 成績評価は、授業中の学習状況及びレポートの評点により行います。 【教科書】 授業当日にプリントを配付します。
学習センター	山口学習センター		
学習センターコード	35A		
クラスコード	K		
科目名	女性と運動習慣		
科目区分	専門科目：生活と福祉		
ナンバリング	320		
定員	30名		
担当講師	ソネ リョウコ 曾根 涼子 山口大学教授		
日程 実施時間	2027年1月9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 2027年1月10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・レポート等 15:55～16:40		
実施会場	山口学習センター		