

第 1 回	オリエンテーション&現代社会における健康問題 授業の概要等について説明した後、現代社会における健康問題について説明する。
第 2 回	肥満と健康 (1) 肥満の定義とその判定方法、肥満の種類とその成因について解説する。
第 3 回	肥満と健康 (2) 肥満の病理 (メタボリックシンドローム)、肥満の解消方法について解説する。
第 4 回	運動による生活習慣病の予防と軽減 運動の継続が、高血圧症、糖尿病、高脂血症、虚血性心疾患がどのように予防され、症状の軽減につながるのかについて解説する。
第 5 回	運動による体力の向上 (1) 運動時のエネルギー供給のしくみや運動時の骨格筋戦意の動員について解説する。
第 6 回	運動による体力の向上 (2) 筋力トレーニングおよび持久性トレーニングによる身体の適応について解説する。
第 7 回	健康・体力作りのための身体活動・運動 健康作りのための身体活動基準、心肺持久力及び筋力・筋持久力を高める運動プログラムについて説明する。
第 8 回	まとめと振り返り これまでの授業や学習内容の振り返りを行う。
テキスト	現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用― (平木場浩二 編：杏林書院)
参考図書・ 教材／デー タベース・ 雑誌等の紹 介	講義ではパワーポイントの内容を資料として配布する
課題に対す るフィード バックの方 法	課題はクラスルームを主に使い、課題フォームを作成し提出する。 試験終了後、得点分布図を掲示する。
学生へのメ ッセージ・ コメント	内容によっては生物や生化学の知職が予備知識として必要となる場合もある。 授業で理解が不十分であった内容や関心のあった内容については、積極的に図書やインターネット を利用するなどして調べ、知識を深めることが基礎知識を飛躍的に増やすことに繋がる。 課題レポート等の具体的な内容とその評価方法については授業の中で提示する。