



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 運動の継続によって、高血圧症、糖尿病、高脂血症、虚血性心疾患等の生活習慣病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線維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・体力づくりのための身体活動・運動 健康づくりのための身体活動基準、心肺持久力および筋力・筋持久力を高める運動プログラムについて解説する。
第 8 回	まとめ これまでの振り返りを行う。
テキスト	平木場浩二 (編)：現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用― 第 2 版 (杏林書院)
参考図書・ 教材／デー タベース・ 雑誌等の紹 介	【参考図書】 ・安部孝, 琉子友男 (編)：これからの健康とスポーツの科学 (講談社サイエンティフィク) ・浅野勝己, 田中喜代次 (編)：健康スポーツ科学 (文光堂)  ※講義 (パワーポイント) 内容を資料として配付
課題に対す るフィード バックの方 法	成績発表後に、評価点分布図を提示する。
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識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。