

科目名		授業形態	担当教員名	
健康科学		講義	田中 靖人	
時間数（単位数）		授業回数	年次	開講時期
15 時間（1 単位）		8 回	1 年次	前期
授業の目的・概要				
本講座では、健康的な生活を養うために必要と思われる知識を伝えることを目的とする。健康的な生活を送ることの必要性を伝え、実践に活かせる態度を養成することや、健康に関する興味や関心を高めさせたい。				
授業の到達目標				
健康的な生活を養うことができる知識や態度を身に着けること、健康づくりやスポーツについて、興味関心を深めることを目標とする。				
授業計画				
回	内容			
1	スポーツのメリット、我が国の現状			
2	健康づくりのためには			
3	スポーツ活動における安全管理			
4	喫煙と飲酒			
5	メタボリックシンドローム			
6	ダイエットプログラムの実際			
7	減量について考える			
8	有酸素運動のすすめ			
成績の評価法と基準				
種別	割合	評価基準・その他備考		
定期試験	100%	進捗や講義内容によっては、レポートに置き換えることがある。		
レポート				
小テスト				
平常点		欠席が多い場合は、課題点（定期試験）から減点することがある。		
その他				
自由記載				
教科書				
書名	著者・編集者名		出版社名	
自由記載				
参考文献				
書名	著者・編集者名		出版社名	
自由記載	参考文献は定めないが、必要に応じて指示することがある。			
備考				
教科書は定めないが、講義資料を配布します。 講義の際には、プロジェクターの準備をお願いします。				