

授業科目名 ( 英文名 )	体力科学論 ( Health Fitness and Exercise Science )	科目区分 対象学生	
単位数	2.0	開講年次・ 学期	2年次・前期
担当教員	柴田 真志	所属	看護学部
オフィス・場所		連絡先	
講義目的及び到達目標	看護学部専門関連科目である体力科学論では、現代社会における運動不足（不活動）と生活習慣病の関連について解説し、生活習慣病予防に関する体力科学・運動生理学的知見や身体活動の重要性について学びます。また、運動実施等による障害からの復帰トレーニングや体力指標の最大酸素摂取量の推定についての演習も行います。他者に健康的な生活を送る上で運動実践や体力がいかに重要かということを根拠を持って説明できるようになること、つまり運動や体力に関わる保健指導ができるようになることが到達目標です。		
講義内容・授業計画	第1回 運動疫学の基礎 第2回 脂肪細胞と健康の関連 第3回 科学的根拠に基づく減量 第4回 食生活と健康の関連 第5回 健康づくり運動の基礎 第6回 循環器への運動効果 第7回 骨格筋レジスタンス運動の効果 第8回 中高年期の健康づくり運動 第9回 妊娠期の健康づくり運動 第10回 成長期の健康づくり運動 第11回 運動と生体リズム 第12回 運動トレーニングの実際 第13回 運動障害予防および障害から復帰に向けたトレーニングの実際 第14回 運動とメンタルヘルス 第15回 まとめ		
テキスト	健康づくりのための運動の科学（化学同人）		
参考文献	ストレングストレーニング&コンディショニング（ブックハウスHD）		
成績評価の基準・方法	授業内課題（60点）および授業内確認テスト（40点）の成績により評価します。		
履修上の注意・履修要件	本授業科目は、看護学部においては専門関連科目（選択必修）となります。		
実践的教育			
備考			