

### 38期生（平成31年4月入学） 授業内容計画

科目名【 体育 】

教員名【 福島 利香 】

講義No.	授 業 内 容
1	生命誕生・健康の定義・性講義
2	他己紹介・コミュニケーション能力
3	健康の定義・生活習慣病・メタボリックシンドローム
4	肥満・肥満症・減量目標設定・ダイエットとは
5	自律神経失調症・依存症・こころの病
6	睡眠とは
7	健康づくりの運動理論
8	運動障害と予防・内科的障害
9	外科的障害・応急処置
10	女性の体力・運動能力の特徴・運動
11	加齢とは・体力低下と運動・ロコモティブシンドローム
12	歯周病
13	呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患・運動誘発性喘息）・たばこ
14	認知症・介護予防
15	期末試験

到達目標：・運動を続けることから健康寿命を延ばせるよう少子高齢化社会の日本の社会の中で生涯にわたり心身共に健康である最低限の知識を学ぶ。

・有酸素運動・筋抵抗運動・筋調整運動を通して生涯にわたり運動することの大切さ自己効力感の強化を図る。

教科書名【 プリント使用 】

単位履修の方法と達成度の測定方法

授業態度、小テスト・学期末実技・筆記テストの成績で判定

- ・授業評価は出席回数が10回以上無ければ、E判定となる。
- ・授業評価は出席回数が10回以上無ければ、D判定となり期末試験を受験できない。
  - ・S・A・B・C・Dで判定（Dは不合格）

（総合獲得点数 S：90点以上 A：80～89点 B：70～79点 C：60～69 D：59点以下※不合格）

※D評価の者は、教員が必要と判断した場合には再試験を行うことができる。