区分	臨床・基礎分野	授業科目名	保健体育	単位数	1単位
対象学年	1年	開講時期	(前期)・後期・通年	講義形態	(講義)・実習
担当教員名	管原　正志	実務経験	有・(無)	実務経験内容	

授業の目的・目標

1) 生涯にわたって健康を維持・増進するための知識を身につける。
2) 自分自身のみならず、家族や周囲の人々の健康づくりに寄与する態度を身につける。
3) 健康に関わる科学的知識を収集・整理・活用できる。

成績評価の方法

定期試験70%、授業課題レポート30%

授業の概要・授業方針

健康的な生活を実現するための知識や態度を身につけることを目的として、運動・栄養・休養などの観点から健康に関する話題を提供し、現代社会の様々な健康問題やその対策について概説する。

テキスト・参考資料等

必要に応じて資料を配布する。
参考書籍: 健康・スポーツ科学講義 第2版（杏林書院）

授業計画	講師
第　1回：オリンピックの歴史	管原正志
第　2回：我が国の健康施策	管原正志
第　3回：生活習慣病の原因と予防	管原正志
第　4回：運動と寿命	管原正志
第　5回：筋活動のエネルギー代謝	管原正志
第　6回：筋力トレーニングの実際	管原正志
第　7回：呼吸・循環・神経	管原正志
第　8回：内分泌機能	管原正志
第　9回：減量の生理学	管原正志
第10回：環境と健康	管原正志
注：受講に関して、時間毎の予習・復習を習慣化すること。	