

科目名	体育講義		
担当講師	衣川 隆	実務経験の有無	有・無
授業形態・単位数	講義 15 時間・1 単位	開講学年	2 学年 前期
評価基準	レポート (50%)、小テスト (50%) で評価する。		
目標	① 健康と運動の関連を理解する。 ② 運動とからだの関連を理解する。 ③ 健康に関連する社会環境を理解する。		
回	講義内容	方法	
1	ライフスタイルと健康について	講義	
2	生活習慣病について	講義	
3	肥満について	講義	
4	骨と運動について	講義	
5	加齢について	講義	
6	子供の体力と運動について	講義	
7	色々な環境下で安全に運動を行うには	講義	
8	運動がストレスをはじめ、心や脳に与える影響、効果や働きかけについて	講義	
テキスト・参考書	「これからの健康とスポーツの科学」第 5 版 (出版社名) 講談社		