

科目コード／科目名 (Course Code / Course Title)	健康の科学 (Health Science)		
テーマ／サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	健康スポーツと科学—正しく、楽しく、健康・体力をアップするコツ—		
担当者名 (Instructor)	杉浦 雄策(SUGIURA YUSAKU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)	CMP2400	言語 (Language)	日本語 (Japanese)
備考 (Notes)			

#### 授業の目標 (Course Objectives)

スポーツを「する」ことの素晴らしさを再認識して、人生をエンジョイしてもらいたい。生涯を通じて、健康・体力をキープするための理論を学ぶ。

I want students to reaffirm the wonder of doing sports and enjoy life. Students will learn theories to keep their health and strength through life.

#### 授業の内容 (Course Contents)

健康スポーツで、真剣に楽しんで一所懸命に遊ぶために、知っておきたい身体とスポーツの関係を紹介する。また種目別に、その具体的なノウハウについても明らかにしていく。安全で効果的なスポーツを実践するための多くの知識を得て、「わたしの健康スポーツ(種目)」について考える。

In health sports, in order to enjoy them seriously and play hard, we will introduce the important relationships between the body and sports. We will also clarify the specific know-how for each item. Students will gain a lot of knowledge to practice safe and effective sports and will think about "My health sports (events)."

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. スポーツと科学のかかわり
2. 「運動不足と生活習慣病」
3. 「健康と体力」
4. 「安全に行なう健康スポーツ」
5. 「効果的にスポーツを行なう」
6. 「スタミナのある身体」
7. 「力強い身体」
8. 「しなやかな身体」
9. 「身体を整える(骨・筋肉)」
10. 「身体を整える(脂肪)」
11. 「身体を整える(水分)」
12. 「健康スポーツ種目」
13. 「わたしの健康スポーツ種目を考える」
14. 授業のまとめ

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

毎回の予習範囲や課題は、適宜指示する。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

課題(複数回)(60%) / 最終課題(40%)

#### テキスト (Textbooks)

1. 杉浦雄策、2022、『仮題』日常生活に活かすスポーツ科学リテラシー』、ライフ出版社  
2022年8月以降に発刊予定(2000円～3000円)。授業は、テキストおよび資料を用いて行います。  
受講者は、必ず購入してください(必須とします)。

#### 参考文献 (Readings)

#### その他(HP等) (Others(e.g.HP))

