

科目名	スポーツと現代社会	
担当者	松尾 美穂子 / MATSUO, Mihoko	
科目情報	教養科目3群 / 選択 / 前期または後期 / 講義・演習 / 2単位 / 1年次	
科目概要	授業内容	健康志向の高まりの中,食と運動の両面に着目されているものの,なかなか日常の中で実践されていない状況,また間違ったダイエットや軽んじられた食環境が現状である。運動生理学・栄養学を中心に理論的に学ぶとともに,身近なウォーキングの実践と調理体験を通して,健康づくり,生活習慣の見直し,レポートのまとめ方等を身につけていく。
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動生理学・栄養学についての基礎知識を得る。</li> <li>・「10週間ウォーキング」の実践を,個人としてグループとして取り組み,レポートにまとめる。</li> <li>・ウォーキング測定をし,効果的な歩き方を実践する。</li> <li>・栄養学を踏まえた調理体験を重ねて,より意識を高める。</li> </ul>
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ガイダンス</li> <li>(2) グループ分け・10週間ウォーキングを始めるにあたって</li> <li>(3) 冊子配布・解説</li> <li>(4) 運動生理学Ⅰ</li> <li>(5) ウォーキング測定</li> <li>(6) ウォーキング測定まとめ</li> <li>(7) 運動生理学Ⅱ</li> <li>(8) 運動生理学Ⅲ</li> <li>(9) 運動生理学Ⅳ</li> <li>(10) 小テスト</li> <li>(11) スポーツ栄養学Ⅰと調理体験①</li> <li>(12) スポーツ栄養学Ⅱと調理体験②</li> <li>(13) スポーツ栄養学Ⅲと調理体験③</li> <li>(14) 小テスト</li> <li>(15) 総まとめ</li> </ol>	
自学自習	事前学習	「10週間ウォーキング」の実施と記録,集計, 他
	事後学習	提出物の作成, 他
使用教材・参考文献	【教】使用しない。 講義中に配布する冊子やプリントを用いる。	
成績評価方法と基準	小テスト,提出物などの評価だけでなく,グループ評価,授業への出席状況なども加えて総合的に評価する。 評価の配分割合は,小テスト50%,提出物40%,グループ点10%とする。	
備考	特に第2回は,グループ分けと10週間ウォーキングのスタートとなるので,できるだけ欠席しないように努めること。 「読書」は成績評価を受けるための前提とし,講義の中で説明をする。	