

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 / 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、また間違っただイエット情報の氾濫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、グループワークを伴った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、生活習慣の見直し等をしていく。
	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>・学外ウォーキングを取り入れ、コースの下見・オリエンテーリングのマップ作り・本番実施などのグループワークを行う。</li> <li>・栄養学を踏まえた調理体験を重ねて、栄養バランスのとれた食生活に対する関心や意識をより高める。</li> </ul>
授業計画	(1) ガイダンス (2) グループ分け・運動生理学Ⅰ (3) 運動生理学Ⅱ (4) 運動生理学Ⅲ (5) 学外ウォーキングⅠ (6) マップ作り (7) 学外ウォーキングⅡ (8) 運動生理学Ⅳ (9) 運動生理学Ⅴ (10) 栄養学Ⅰ (11) 栄養学Ⅱ (12) 栄養学Ⅲ (13) 栄養学Ⅳ (14) 栄養学Ⅴ・調理体験レポート① (15) 総まとめ・調理体験レポート②	
自学自習	事前学習	第2回、第10回配布の冊子を前もって読んでおくこと
	事後学習	ほぼ毎回の授業時小レポート作成と相互評価，調理体験，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	終了試験の評価を主とし、提出物、グループ評価、出席を含めた受講態度なども加えて総合的に評価する。 評価の配分割合は、終了試験80%、提出物10%、グループ点10%とする。	
備考	第2回はグループ分けを行うので、特に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。	