

講義コード		授業形態	講義	事前登録の有無	なし	担当教員	開講期
科目名	体育講義				中尾 喜久子		第1期
履修前条件					備考		
授業の目的	生活習慣を見直す。 自己チェック（体調）を整える事が、どんな時点でも出来る視点を得る。						
到達目標	栄養・運動・休養において、考えられる主な項目を実践に移せる。						
授業外学修内容・ 授業外学修時間数	日常生活での記録を栄養・運動・休養について行う。(計60時間以上)						
授業計画	<p>【第1回】 ガイダンス</p> <p>【第2回】 「栄養」</p> <p>【第3回】 必要性・エネルギー・栄養素・バランス・摂取&消費など</p> <p>【第4回】 必要性・エネルギー・栄養素・バランス・摂取&消費など</p> <p>【第5回】 必要性・エネルギー・栄養素・バランス・摂取&消費など</p> <p>【第6回】 「運動（柔軟性・筋力・持久力）」</p> <p>【第7回】 必要性・筋肉・骨・血液（心拍数）・体温・運動効果・運動方法など</p> <p>【第8回】 必要性・筋肉・骨・血液（心拍数）・体温・運動効果・運動方法など</p> <p>【第9回】 必要性・筋肉・骨・血液（心拍数）・体温・運動効果・運動方法など</p> <p>【第10回】 必要性・筋肉・骨・血液（心拍数）・体温・運動効果・運動方法など</p> <p>【第11回】 「休養」</p> <p>【第12回】 役割（必要性）・概日リズム（ホルモンの役割）依存症（人間の脳）・睡眠・夢など</p> <p>【第13回】 役割（必要性）・概日リズム（ホルモンの役割）依存症（人間の脳）・睡眠・夢など</p> <p>【第14回】 役割（必要性）・概日リズム（ホルモンの役割）依存症（人間の脳）・睡眠・夢など</p> <p>【第15回】 全体のまとめ</p>						
成績評価の方法	平常点50%、レポート50%で評価する。						
フィードバックの内容							
教科書							
指定図書							
参考書	『ここまでわかった脳と心』大島清（集英社）、『体温－運動時の体温調節システムとそれを修飾する要因』（代表）平田耕造（NAP）、『運動とホルモン－液性因子による調整と適応』井澤鉄也（NAP）、『運動処方指針（原著第5版）』日本体力医学会体力科学編集委員会（南江堂）、『女性スポーツの医学』目崎登（文光堂）、『運動と生体諸機能適応と可逆性』森谷敏夫（NAP）、『最新食品標準成分表』細谷憲政（調理栄養教育公社）						
教員からのお知らせ	大変ですが、日常生活を見直してみましよう！						
オフィスアワー	本授業に関する質問・相談は、授業中内又は授業時間の前後で受け付ける						
その他							