

\* 2025 年度に履修登録された GA72（健康とスポーツ）とは別科目になりますのでご注意ください

教養教育科目

講義科目

授業科目名	健康とスポーツ	科目コード	配当年次	単位
担当教員	江口 潤	GA56	－	2

#### 科目の概要

私たちは、健康への不安、多くのストレスへの対応を余儀なくされる現代において、自分の能力を発揮しながら自己実現に向けて努力している。私たちが自己実現をするには、健康に関する知識や、健康な生活を送るために有効とされるスポーツや運動についての理解を深めることも大切である。

本科目では、生きるための心身の健康の意味について認識し、また健康の維持・増進を阻害する要因（運動不足、ストレス、病気等）について理解を深める。その上で自身の健康維持や増進対策、問題点の解決について正しい知識を身につけられるようにする。

#### 科目の到達目標

- ①身体機能を知り、身体の効果的な動かし方が理解でき、豊かに生きるための心身の健康について認識を深めることができる。
- ②現在の自分自身の心身を見つめ直し、生涯の健康づくりを目指すことができる。

#### テキスト

『健康とスポーツ』渡邊 隆嗣 他, 産業能率大学, 2016年

#### テキストの読み方

- ①テキストには目次を参考に各章の最初のページにその章の内容と学習ポイントが載っている。そこを中心によく読み理解を深めておく。
- ②索引を参考に理解しておくべき専門用語(何ページにもわたって出ているもの)の理解を深め、的確に導き出せるようにする。

#### 単位修得の方法

レポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、2単位を修得できる。