

* 2024 年度以前に履修登録された AA18（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

基礎教育科目 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	AA80	1	2
科目の概要				
科学技術の発展により、産業構造が変化し続けている。これに伴い私たちの生活環境も大きく変化を続けている。社会の大きな変化を理解し、環境の変化に対応する生活習慣、特に健康の三大要素である栄養、運動、休養について考え、生涯にわたる自身の健康な生活を確立してもらいたい。 健康度を点検する方策を理解し、バランスの取れた栄養摂取、最適な休息、適度な運動の事例としてウォーキングを生活化するなど、この科目を通して健康生活の実現を進めていただきたい。				
科目の到達目標				
①生活習慣にある不健康な要素を考え、身体の機能や身体の効率的な動かし方を学び、健康で豊かで楽しく生きるための方策について理解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健康度を点検し、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/江口 潤 他, 産業能率大学, 2025年			
テキストの読み方				
①テキストの目次を参考に、各章の最初のページに載っているその章の内容と学習ポイントを中心によく読み、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、的確にその内容を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。				