

専門教育科目

講義科目

基本/OCR

授業科目名	運動で脳と気持ちを鍛える	科目コード	配当年次	単位
担当教員	栗林 千聡	EJ79	3・4	2
科目の概要				
<p>私たちは運動をすると気分が良くなることを経験しているが、なぜそのような変化が起こるのだろうか。運動は私たちの考え方や感じ方にとって、なぜ大切なのだろうか。</p> <p>本科目では、運動が認知能力と心の健康に強い影響力をもっていることを学ぶ。本科目を通じて生涯運動を継続することの重要性を知ること、社会生活の中で自分自身がどのように応用できるかを考える。</p>				
科目の到達目標				
<p>①運動が脳にもたらすさまざまな効果を理解し、説明できる。</p> <p>②理解した事柄を、自身の社会生活の中で応用することができる。</p>				
テキスト	『脳を鍛えるには運動しかない！最新科学でわかった脳細胞の増やし方』ジョン J. レイティ/エリック ハイガーマン，NHK出版，2009年			
テキストの読み方				
<p>①テキストには運動が脳に与える影響について、研究知見や事例に基づいて説明されている。専門用語については、テキスト末尾の用語解説を参照しながら読み進めると良い。</p> <p>②学習者として、自身が日常生活の中で応用することを意識した読み方が望まれる。</p>				
単位修得の方法				
<p>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。</p>				