

専門教育科目

講義科目

授業科目名	運動が脳に効く！	科目コード	配当年次	単位
担当教員	江口 潤	EK73	3・4	2
科目の概要				
<p>私たちの毎日は「座りがちで、画面にくぎ付け」で、「効率」が求められ、「成果」が求められる。このような毎日の中で、ふと、脳にとっての最高のエクササイズは何だろうと考える。腕を鍛えたければ脚ではなく腕を動かすことと同じように、脳を鍛えたければクロスワードパズルや脳トレメソッドを活用すればよいのだろうか。</p> <p>本科目では、「身体を動かすほど脳に影響するものはない」という仮説を証明するために、運動が脳に及ぼす絶大な効果を紹介し、その理由も説明する。本科目を通じて生涯運動を継続することの重要性を知り、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ていただく。</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、説明することができる。</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	『運動脳』アンデシュ・ハンセン, サンマーク出版, 2022年			
テキストの読み方				
<p>①テキストで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>				