

区分	基礎分野	単位	1単位
科目名	運動と健康	時間数	15時間
講師名	非常勤講師	履修学年	3年次
概要	運動実践を通し健全な身体の発達を図り、心身の調和と健康の保持・増進について学ぶ。		
学習目標	1. 生涯にわたる健康増進の方法を身につける。 2. 全身持久力、心肺機能を高める方法を身につける。 3. 疲労、ストレス緩和の方法を身につける。		
授業内容			
回数	学習内容	授業形態	
1～3	ヨガ ①基本姿勢と呼吸 ②自律神経を整える ③精神安定の方法	実技	
4～7	エアロビクス ①有酸素運動の効果 ②心肺機能の方法 ③全身持久力の方法 ④運動と健康維持	実技	
8	まとめ（心身の健康について考える）45分	レポート	
使用教科書・教材・参考書			
随時資料配布			
成績評価の方法			
実技・終了後のレポート・出席にて評価 100%			
備考			
全て合同授業で行う			