

授業科目名	ヘルスサイエンス特殊研究		授業形態	講義	授業科目区分	専門科目 (スポーツ総合科学)
担当教員名	中垣内 真樹			補助担当者名		
単位数	2 単位	履修年次	-		受け入れ人数	-
授業の概要 及び達成目標	ヒトは様々な生理的環境の中でダイナミックに適応し、心身の調整を図り、生命を維持している。現代社会は高齢人口の増加とともに同時にライフスパンが長くなり、いかに長期に健康や機能を維持するかという大きな課題がある。加齢や非活動的なライフスタイルは心身の状態に大きくマイナスに作用するとみられているが、身体に対する内外の環境による変化や影響を理解するとともに長期にダイナミックに適応して高い機能を維持する上で運動やスポーツがその手段として利用できることが期待されている。関連する先行研究を学び、課題や問題点を認識するとともに新しい研究や体育学研究のあり方を考究する。					
成績評価の方法	学期末試験の成績（％） 授業への取り組み状況（50％） レポート等の提出状況（50％）を総合的に評価する。					
成績評価の基準	学習内容のプレゼンテーションとディスカッションを重視する。					
テキスト、教材 参考書	適宜必要に応じて配布又は指示する。 参考書：「運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」日本体力医学会体力科学編集委員会監訳、南江堂、2011年、3850円）					
履修条件・ 関連科目	特になし	備考(教員メッセージ含む)				
オフィス・アワー	随時 中垣内：研究棟4階 407研究室					
授業計画						
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	中垣内 真樹	オリエンテーション			文献の予習（1時間）	
2	"	不活動に伴う身体の変化			文献の予習・復習（1時間）	
3	"	加齢による機能の変化 - 呼吸循環機能			文献の予習・復習（1時間）	
4	"	加齢による機能の変化 - 筋機能			文献の予習・復習（1時間）	
5	"	加齢による機能の変化 - バランス、柔軟性			文献の予習・復習（1時間）	
6	"	ExerciseとPhysical activity			文献の予習・復習（1時間）	
7	"	身体運動による生理的効果 - 呼吸循環機能			文献の予習・復習（1時間）	
8	"	身体運動による生理的効果 - 筋機能			文献の予習・復習（1時間）	
9	"	元気高齢者の体力水準と運動効果			文献の予習・復習（1時間）	
10	"	地域型運動の有効性、運動の場の選択			文献の予習・復習（1時間）	
11	"	虚弱者支援のための運動方法			文献の予習・復習（1時間）	
12	"	Physical Activity向上のための工夫			文献の予習・復習（1時間）	
13	"	自立度評価のための客観的指標作成			文献の予習・復習（1時間）	
14	"	転倒予防を目指す運動のあり方について			文献の予習・復習（1時間）	
15	"	Exerciseの変遷とこれからの展開			文献の予習・復習（1時間）	