

体育理論〈K03A〉

配当年次	全学年
授業科目単位数	2
科目試験出題者	村井 剛
文責(課題設題者)	村井 剛
教科書	指定 中央大学保健体育研究所(編)『健康・スポーツ 50 講』[初版]以降 (中央大学出版部)

《授業の目的・到達目標》

心身ともに健康的な生活を送るため、スポーツや運動を通して体力やトレーニング法についての科学的理解を深める。また、自分に合った体力づくりやスポーツ・運動分野の活動を生涯にわたってより積極的、継続的に実践できるようになることを目標とする。

《授業の概要》

体育理論は、健康的な生活をいかにスポーツや運動を通して獲得していくか、という科学的根拠を学習するものです。自分の生活スタイルに合わせたスポーツや運動の方法のヒントになれば幸いです。生活に役立つ便利な情報の一つだと考えてください。

スポーツはそもそも気晴らし的な意味のため、苦痛を伴う活動ではなく、楽しく実施するものです。成人後、長い人生の中で健康に元気に生きる術として、生活の中に楽しむ形でスポーツや運動を取り入れることによって、生活習慣病の予防や心のリフレッシュなど、健康的な生活の一助になる理論や方法などを学んでください。しかし、スポーツや運動を安全に実施するに当たっては、多くの注意点があります。薬と同じように多すぎても少なすぎても、健康のためにはならない場合があります。その人に合った安全でかつ有効的なスポーツや運動を学習していきましょう。

健康的な生活を生涯過ごすということは、人間にとっての願いです。しかし、医学が発展しても、疾病はなくならないでしょう。疾病にかかる前の予防処置として、自分に合ったスポーツや運動を考えながら、自分に合った体力づくりを生涯にわたってより積極的、継続的に実践できるように、体育理論を学習してください。

《学習指導》

体育理論の教科書では、「Ⅰ. 現代社会と健康(教科書第3章)」で、現代社会の問題と健康について取り上げ、「Ⅱ. 運動とその効果(教科書第4章)」では、基礎的な運動生理学を学び、「Ⅲ. 運動が身体に及ぼす影響(教科書第5章)」では、運動の効果と必要性について考え、「Ⅳ. 体力(教科書第5章)」では、体力を詳しく分析し、「Ⅴ. トレーニング」では、効果的なトレーニングについて検討し、「Ⅵ. 運動処方(教科書第8章)」では、安全でかつ効率的な運動処方の作成を学習します。

保健理論と併せて学習することで、運動と健康への理解がより深くまで進んでいくことと思います。

《成績評価》

試験(科目試験またはスクーリング試験)により最終評価する。

体育理論 〈K03A〉

◎課題文の記入：不要（課題記入欄に「課題文不要のため省略しました。」と記入すること）

◎字数制限：1 課題あたり 2,000 字程度（作成基準のとおり）

注意 参考文献の記入に関して、「参考図書名、ページ、インターネット情報は HP 作成者、URL、アクセス日時」の記入のない物は不合格とする。さらに 3 冊以上の文献を用いる事とし、3 冊未満は不合格とする。ウィキペディアの類のインターネット辞典のコピーが疑われる場合は不合格とする。

第 1 課題

運動不足が身体に与える影響について述べなさい。その上で現代社会において運動不足が増加し、社会的な問題となっている背景について論じなさい。

〈推薦図書〉

東京大学身体運動科学研究室	『教養としての身体運動・健康科学』（2009 年）	東京大学出版会
安部 孝・琉子 友男	『これからの健康とスポーツの科学』〔第 4 版〕（2015 年）	講談社
勝田 茂・征矢 英昭	『運動生理学 20 講』〔第 3 版〕（2015 年）	朝倉書店

第 2 課題

肥満が起こるメカニズムと、その評価方法、肥満改善のための効果的手法について詳しく説明せよ。

〈推薦図書〉

安部 孝・琉子 友男	『これからの健康とスポーツの科学』〔第 5 版〕（2020 年）	講談社
石井 直方・谷本 道哉	『スロトレ』〔完全版〕（2009 年）	高橋書店
宮下 充正	『トレーニングの科学的基礎』〔改訂増補版〕（2007 年）	Book House HD
宮下 充正	『年齢に応じた運動のすすめ』（2004 年）	杏林書院