

科目名 運動生理学	授業担当者 松下 翔一	所属 秋田大学教育文化学部	
開講時期:前期～中期	単位数:1 単位	時間数:15 時間	
授業の目的 現代人の行動特性から、生活習慣病等への影響を理解する。また、より良い健康行動を再確認することによって QOL の維持及び向上のために必要な方法を学ぶ。そして、看護の側面から、健康の理解と解決のあり方について学ぶ。			
授業の概要 1. 運動生理学の基礎理論を基に、身体活動やスポーツの実際を行う。 2. 理論や実際を通して、自身の生活習慣の改善の一助としてもらいたい。 3. 危険の予測や怪我の予防も踏まえた上で、前に踏み出す勇気を持って取り組んでもらいたい。			
受講上の注意・事前学習の内容 運動をするのに適した服装を着用すること(トレーニングシャツ、トレーニングパンツ、シューズ等) アクセサリー類(ピアス等)は、危険なので授業時には身に付けないこと 授業中は、各自必要に応じて水分を補給するよう心掛けること ケガや事故には十分に注意すること(授業時のウォームアップをしっかりと行うこと)			
授業回数	学習内容	方法	備考
1	運動による身体の変化とスポーツの意義について	講義	
2	バレーボール	実技	
3	バレーボール	実技	
4	バレーボール	実技	
5	ドッチボール	実技	
6	ドッチボール	実技	
7	バレーボール	実技	
8	バレーボール	実技	
テキスト			
参考書・指定図書 筋力トレーニングの理論と実践 Vladimir Zatsiorsky 大修館書店			
評価の方法 授業態度、実技およびレポートの取り組み状況から総合的に評価する(100 点満点中、実技:50 点、レポート:50 点)。			