

科目名	健康科学			復習用ビデオの録画・配信 —	開講期間	金沢学院大学で確認			
	英文科目名	Health sciences		モバイル配信授業 —	開講時間	金沢学院大学で確認			
受講定員等	担当教員	藤原 勝夫		eラーニング —	開講場所	金沢学院大学で確認			
	単位数	2単位			成績評価の方法	2/3以上の出席と定期試験で60点以上の得点を必要とする。			
授業料等	特別聴講学生 (大学等に在籍する学生)				科目等履修生 (社会人で単位を必要とする者)				シティカレッジ聴講生 (社会人で単位を必要としない者)
	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	募集期間：金沢学院大学で確認				受講料
					検定料	入学料	授業料	別途負担費用	10,000円
科目の内容	<p>スポーツにおける人体の神経・筋肉の働きによって生まれる運動について、人体の生理機能、エネルギー代謝、筋活動、運動調節等の側面から学ぶとともに、スポーツ活動での減量法やトレーニング法について学ぶ。到達目標としては、肥満対策や運動障害予防につながる運動療法、およびエネルギー代謝系、筋・神経系に関する理解を深めること、さらにその知識の健康および各種スポーツ場面への応用ができることを目指す。</p> <p>授業計画は、以下の通りである。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 現代社会における運動の位置づけ</li> <li>2 体力と健康</li> <li>3 スポーツにおけるトレーニングの必要性和理論</li> <li>4 運動におけるエネルギー代謝</li> <li>5 運動におけるエネルギーの回復過程</li> <li>6 運動時の筋活動</li> <li>7 筋の収縮特性と筋線維組成</li> <li>8 運動強度の測定法</li> </ol>								その他特記事項
									教科書 「改訂 身体活動と体力トレーニング」藤原勝夫、外山寛、日本出版サービス
授業担当教員紹介				URL					
ホームページ・メールアドレス等				E-mail					