

科目名	健康科学			授業形態	開講期間	金沢学院大学で確認			
	英文科目名	Health Sciences		①対面授業 ②オンライン授業 ③対面・オンライン併用 復習用ビデオの録画・配信	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		成績評価の方法	開講場所	金沢学院大学で確認			
	単位数 2単位 定員数 180名 特別聴講学生等定員 科目等履修生定員 シティカレッジ聴講生定員 定員超過時の選考方法等 受付順					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	35,000円	32,000円		
科目の内容	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。 授業計画は、以下の通りである。 1 現代社会における運動の位置づけ 2 体力と健康 3 スポーツにおけるトレーニングの必要性 4 運動におけるエネルギー代謝 5 運動におけるエネルギーの回復過程 6 運動時の筋活動 7 筋の収縮特性と筋線維組成 8 運動強度の測定法 9 脂肪量の測定と減量法 10 トレーニングの原理とトレーニング法の基礎 11 エネルギー系に焦点を当てたトレーニング法 12 筋系に焦点を当てたトレーニング法 13 ウォーミングアップ 14 日常生活と体力 15 からだづくりの実践							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						