

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			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。				
	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							
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。						その他特記事項		
	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						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						