

F118		健康体力科学	
英名科目名	Science of Health and Physical Fitness		
大学名	京都工芸繊維大学		
連絡先	学務課学部教務係 TEL:075-724-7221 FAX:075-724-7120		
担当教員	芳田哲也・山下直之		
開講期間	2021年09月28日(火)～2022年01月25日(火) 5講時 16時10分～17時40分(毎週火曜日) 「その他特記事項」も併せてご確認ください。		
開講形態	後期・秋学期	開講曜日・講時	火曜日 5講時
単位数	2	履修年次	2年次以上
会場	科目開設校キャンパス		
授業定員			
単位互換生定員		京カレッジ生定員	
試験・評価方法	学期末試験：100%		
超過時の選考方法	書類選考		
受講料	聴講生 受講料9,200円（単位認定なし）		
別途負担費用			
その他特記事項	<p>講義の実施教室及び授業日の振替え、大学行事に伴う休講については「京都工芸繊維大学 学生情報ポータル」のお知らせ欄をご覧ください。（3月下旬掲示予定） https://www.gakumu.kit.ac.jp/ead/ead_portal/</p> <p>なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、授業形式等のシラバスの内容に変更が生じることがありますので、予めご了承の上、出願をお願いします。</p>		
パッケージ科目			
低回生受講推奨科目			
講義概要・到達目標			
<p>スポーツ・運動を実施する目的は、健康増進、筋力・持久力向上、ダイエット等、実施する個人によって多種多様である。これらの方法や注意点を理解し、根拠に基づいて実践できるようになるために、本講義は、健康と統計用語や疾病予防に関すること、ヒトの体力トレーニング（準備運動、持久力や筋力・筋持久力）と栄養の基礎知識と運動能力との関係、熱中症の予防策としての脱水や体温調節反応、そして暑熱順化について学習する。なお、講義資料には英語による記載がある。</p> <p>到達目標</p> <p>(1) 健康の定義、統計用語、疾病予防に関する基礎的な事項を理解する</p> <p>(2) 体力トレーニングの原理・原則や方法について理解する。</p> <p>(3) ヒトの体温調節機能について理解する。</p> <p>(4) 効果的な水分補給について理解する。</p> <p>(5) 熱中症の病型・主徴・予防・対処について理解する。</p> <p>(6) 暑熱順化について理解する。</p>			
講義スケジュール			
<p>第01回 授業展開について、スポーツ・運動とはなにか</p> <p>第02回 疾病予防と体力分類</p> <p>第03回 トレーニングの原理・原則について</p> <p>第04回 有酸素運動能力（持久力）向上について</p> <p>第05回 無酸素運動（筋力・パワー）向上について</p> <p>第06回 競技力向上のトレーニング</p> <p>第07回 ヒトの代謝、身体組成と測定方法について</p> <p>第08回 栄養（糖質、たんぱく質、脂質）とスポーツ</p> <p>第09回 ヒトの体温調節についての基礎</p> <p>第10回 脱水と運動能力・体温調節能力の関係</p> <p>第11回 水分補給</p> <p>第12回 熱中症の病型と分類、主徴について</p> <p>第13回 熱中症予防5ヶ条</p> <p>第14回 積極的な熱中症予防対策：暑熱順化</p> <p>第15回 総括</p>			
教科書	適宜、資料等を配布、または伝達する		

参考書	
-----	--