

電気通信大学 平成21年度シラバス

授業科目名	体力の科学		
英文授業科目名	Physiology and Biochemistry of Exercise		
開講年度	2009年度	開講年次	3年次
開講学期	前学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法	講義	単位数	2
科目区分	総合文化科目-上級科目-上級講義		
開講学科・専攻	情報通信工学科 情報工学科 電子工学科 量子・物質工学科 知能機械工学科 システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	長澤 純一		
居室	東6-908		

公開E-Mail	授業関連Webページ
nagasawa@pc.uec.ac.jp	<a href="http://www.pc.uec.ac.jp/sp/nagasawa/">http://www.pc.uec.ac.jp/sp/nagasawa/</a>

<p><b>【主題および達成目標】</b></p> <p><b>【主題】</b>                      体力は、病床から立ち上がるレベルから高度の競技者まで、あらゆる水準で向上が望まれている。他方、近年、情報化・工業化が進んだことや、生活習慣病対策から健康関連体力の重要性が喧伝されるために、「力強さ」や「速く走る」といった体力要素に対する必要性の認識が希薄になっているという指摘もある。体力は年齢や性差でひとくくりにはできるものではなく、生活習慣、職種、好きな運動種目あるいは経験によって、実態も求める体力像は異なってくるだろう。本授業は、体力の定義、体力の実態を知ること、体力を支える要因を知ること、および体力を変える方策を知ingことを主題とし、これまでの体育・スポーツの実践から得られた体験を科学的に整理しながら、人間理解のための基礎的教養を獲得することをねらいとする。</p> <p><b>【達成目標】</b>                      体力について深く知り、体力獲得の具体的方策を根拠を持って考えられるようになることを目標とする。</p>
---

<b>【前もって履修しておくべき科目】</b>
特になし

<b>【前もって履修しておくことが望ましい科目】</b>
健康体力づくり実習,健康論,生涯スポーツ演習

## 電気通信大学 平成21年度シラバス

### 【教科書等】

教科書：「体力とはなにか」NAP社刊

### 【授業内容とその進め方】

#### 【講義内容】

1)体力の必要性、2)体力の定義、3)体力の要素、4)体力テスト、5)体型、6)肥満とは、7)肥満と運動、8)中高年者と体力、9)寒冷・暑熱への対処、10)運動のエネルギー論、11)有酸素運動、12)運動種目の選び方

#### 【授業の進め方】

講義形式とする。ただし、受講人数によっては受講学生のプレゼンテーション（レポート発表）を含める。

### 【授業時間外の学習（予習・復習等）】

レポート提出時、資料収集の必要がある。授業時間外の学習時間の指定は特に設けないが、資料収集に要する時間と努力は、採点評価の重要な要素である。

### 【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

出席状況20%、資料収集とプレゼンテーション30%および期末テスト50%として評価する。ただし、受講人数によってはプレゼンテーションをレポートに換える。

### 【オフィスアワー：授業相談】

随時。ただしメールにて事前連絡を。

### 【学生へのメッセージ】

「体力に興味を持っている」ことを、受講の条件にしたい。

### 【その他】

教科書に沿って進めるので入手しておくこと。