

授業科目 体育 I	担当講師名	単位数 1	時間数 15	履修年次・前 / 後
				1年次/前期
講義のねらい	1 運動による身体への影響について理解し、健康増進のための運動知識を身につける。			
授業形態	講義・演習			
講義内容	1 運動の生理学的基礎 1) 体力について (1) 体力診断テスト (2) 体脂肪の測定と判断 2 運動の効果 1) 体力づくりとその効果 (1) 有酸素運動 (2) 運動と消費カロリーについて (3) 短持続型運動 ① ストレッチング ② 筋肉トレーニング 3 運動スポーツの実技 1) バレーボールの実際 2) バドミントンの実際			
教科書	特になし			
参考文献	3 必要時資料を配付する。			
評価方法	終講試験 40 点 実技と出席状況 60 点 合計 100 点			
備考欄	講師とのコンタクトについては授業終了後又は終講時に案内する。			