

## 健康体力科学の基礎

2 units (selection) 1st-year(2nd semester)

Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Hideo Araki · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Hideki Matoba · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Masayuki Satake · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** 健康と体力の問題を、エネルギー代謝系と情報処理系をテーマとする生理科学・運動科学の諸知見を学んだ上で、人間生活における健康体力の意義を理解する。

**Outline)** 現代社会における健康問題は、次第に複雑な様相を示しつつある。その最大の特徴は、身心が相互に関係し合い、様々な身体・運動能力の変化が相乗的に影響し合うといったバランスの欠如にある。この問題を正しく捉えるために、神経系、筋系、呼吸循環器系、代謝系、運動機能に関わる基礎的な理解を踏まえ、日常生活における具体的な健康体力の諸問題の解決策を学習する。

**Keyword)** *health*, 体力, 身体, 運動

**Fundamental Lecture)** “ヘルスプロモーションの基礎”(1.0)

**Goal)** 健康と体力に関する科学的基礎知識を得る

**Schedule)**

1. 現代社会における健康体力問題
2. 健康と体力の評価
3. 呼吸循環器機能から見た健康問題
4. 体力を支える筋機能とエネルギー代謝
5. 運動の仕組みーバイオメカニクスと運動生理学ー
6. 運動とホルモン
7. 健康と脳・神経
8. 健康のための基礎運動-トレーニング論-
9. 健康のための基礎運動-スポーツ論-
10. 脳に及ぼす運動効果
11. 栄養と食事
12. 中高齢者のための健康運動
13. トレーニング計画
14. 健康のための運動実践
15. 総括授業ー日常生活と健康志向-
16. 試験

**Evaluation Criteria)** 中間試験・レポートと期末試験による総合評価

**Re-evaluation)** 原則として再試験は行わない。

**Textbook)** 必要に応じて授業用のテキストを配布する。

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218562>

**Contact)**

⇒ Miura (3122, +81-88-656-7288, [hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ Araki (3119, +81-886567214, [araki@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:araki@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ Matoba (3114, +81-88-656-7208, [matoba@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:matoba@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ Satake (2M15, +81-88-656-7212, [satake@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satake@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL  
(Office Hour: 月曜日:16時30分～17時30分)