

健康 スポーツ理論 a

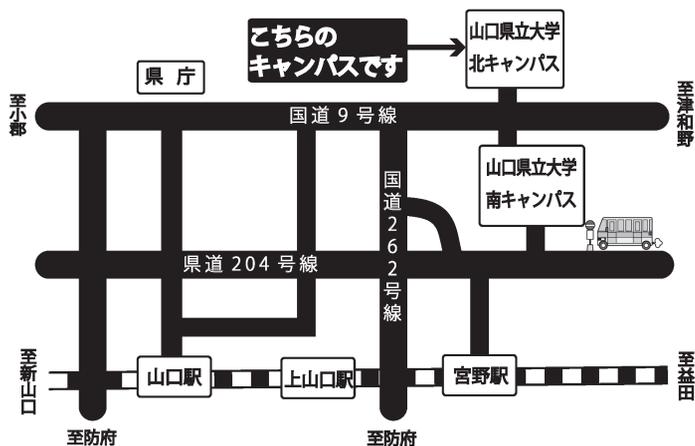
生涯にわたって健康的で活動的な日常生活を送るために、加齢に伴う運動能力の変化、生活習慣病やストレス、救急処置法など、健康・スポーツ関連科学の基本的な知見や運動実践ための方法を修得します。

日時：4月14日(金)～7月28日(金)
各回 8:40～10:10【全15回】

会場：山口県立大学 6号館 F204 教室

講師：看護栄養学部 准教授 曾根 文夫
社会福祉学部 講師 角田 憲治

受講料：1回 500円
(上限 5,000円：受講 11回目から無料)



- ◆詳しい日程と内容は裏面をご覧ください。
- ◆部分受講もできますが
全回受講が望ましいです。



お申込み・お問合せ

〒753-8502 山口市桜畠 3-2-1

山口県立大学地域共生センター共生教育部門 宛

◆TEL・FAX またはハガキでお申込み下さい。

TEL083-928-3495

FAX083-928-3021

◆講座内容

回	日程	テ ー マ	内 容
1	4/14(金)	健康スポーツ序論	本授業の概要や目標について説明する。健康とスポーツに関する社会的背景について解説する。
2	4/21(金)	健康づくり政策	国や地方自治体の健康づくり対策について学ぶ。健康づくりのための身体活動基準について解説する。
3	4/28(金)	肥満と運動	肥満の原因やリスクについて学ぶ。肥満に対する運動・スポーツの効果について理解する。
4	5/12(金)	生活習慣病と運動	運動不足が身体に及ぼす影響について概観する。習慣的運動が生活習慣病に及ぼす予防的効果についても学ぶ。
5	5/19(金)	子供の成長と運動	乳幼児期から青少年期までの身体の発達発育の特徴と運動の意義について解説する。
6	5/26(金)	女性と運動	女性の身体的特徴や生理機能について学ぶ。妊娠中のスポーツについて配慮すべき事柄を解説する。
7	6/2(金)	老化と運動	老化の原因や身体機能の加齢変化について学ぶ。習慣的運動が中高年期の体力に及ぼす影響について解説する。
8	6/9(金)	障がい者と運動	身体に障害を持つ者のスポーツの紹介と運動の意義について学ぶ。
9	6/16(金)	トレーニングの理論と実際 (ストレッチと筋力トレーニング演習含む)	筋運動の仕組みについて理解する。体力を高めるためのトレーニング理論と方法について学ぶ。
10	6/23(金)	身体運動の生理学的効果 (ウォーキング・ジョギング実習含む)	生理機能に及ぼす身体運動の急性および慢性効果について学ぶ。ウォーキング・ジョギング時の運動強度を脈拍数から推定する。
11	6/30(金)	行動能力と運動	運動時のエネルギー代謝機能から行動能力の決定因子について学ぶ。
12	7/7(金)	こころの健康と運動	脳の働きと気分や精神疾患に及ぼす運動の効果について学ぶ。
13	7/14(金)	暑熱と運動	運動能力に及ぼす暑熱ストレスの影響について学ぶ。発汗機能に及ぼす運動トレーニングの効果についても学ぶ。
14	7/21(金)	寒冷と運動	寒冷ストレスが人体に及ぼす影響について学ぶ。水中や高地でのスポーツを取り上げて、寒冷と気圧が運動時の生理機能に及ぼす影響についても学ぶ。
15	7/28(金)	スポーツ障害と救急処置	スポーツ時に起こりやすい外傷・障害などの症状と救急処置の方法を学ぶ。熱中症の原因と予防法について解説する。

◆受講申込書 平成29年度前期公開授業「健康スポーツ理論 a」を受講します。

お名前(ふりがな)	
ご 住 所	
電話(日中連絡のとれるもの) FAX	