

# 健康の科学

M1-80026W1

## 1 ユニットの概要

機械化、自動化が進んだ現代社会では、日常生活において体を動かす機会が少なく、それが生活習慣病をはじめ様々な健康上の問題を引き起こす一因となっている。一方、運動は健康づくりの3本柱として栄養・休養とともに位置づけられており、体力の保持増進、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消、コミュニケーション能力の涵養など運動に寄せられる期待は大きい。このような背景を踏まえて、本ユニットでは、大学生あるいは大学卒業者にふさわしい高校以前に学習してこなかった運動・スポーツの実践を通して、健康・体力の保持増進、心の健康づくりとその高め方を学ぶ。また、運動・スポーツを組織的・科学的に行うための理論を学ぶ。

## 2 金沢医科大学の到達目標（アウトカム）

- ① 豊かな人間性と倫理観
- ② 生涯学習
- ③ 医学知識と技能
- ④ 患者中心・チーム医療とコミュニケーション能力
- ⑤ 地域医療・社会貢献・国際貢献
- ⑥ 科学的態度・探求心

## 3 ユニットの到達目標（アウトカム）

※カッコ内の数字は上記の金沢医科大学の到達目標との関連を示す。

- 運動の意義・効果を理解し、健康体力づくりを実践することができる。(②③)
- 自身の体力テストの結果を踏まえて、運動処方を作成し実践することができる。(③⑥)
- 年齢や性別、障害や運動の得意不得意に関わらず、誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむための理念や技能を習得し、実践することができる。(①②④)
- ルールやマナーを守るとともに、分担した役割を果たし、人間関係を良好に保つことができる。(①)

## 4 学習方略について

- ・ 上記の目標を到達するために、全体を前期・後期（前半）から構成し、健康・体力づくりをテーマとした実習と講義を行う。
- ・ 実習はグループに分かれて担当教員ごとに実施する。グループ分け（AC1 コース・AC2 コー

ス、BD1 コース・BD2 コース)を確認した上で、受講すること。

- ・ 実習・講義の内容は年間計画表に詳細に記載されてある。
- ・ 体育館シューズ、屋外用運動靴、および実技用服装については特に指定はしない。  
(高校時に使用していたものを利用してよい)
- ・ 貴重品は各自責任を持ち、ロッカーに鍵をかけて保管すること。

## 5 評価

学習成果は次の評価項目を総合して評価する。

評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合
形成的評価	レポート	技能・態度	
	出席状況	態度	
	授業態度	態度	
	小テスト	知識	
	口頭試問	知識	
総括的評価	ユニット試験成績	知識	50%
	実習成績	技能・態度	50%
	その他		%
合 計			100%

(特記事項) 上記以外の評価項目を記載

- ・ 実習・講義それぞれ 60 点以上を満たすことを条件とし、総合評価で成績とする。

### <実習における評価>

- ・ 技能、態度、知識・思考・判断を総合的に評価する。
- ・ 第1クールおよび第2クールそれぞれ 60 点以上を満たすこと。
- ・ 欠席した場合、その時間の実習成績は 0 点となる。
- ・ 疾病などにより、3 回以上にわたり見学する場合には、診断書を提出の上、他の課題を果たしてもらおう。

### <講義における評価>

- ・ 本試験および再試験ともに 60 点以上を合格とする。
- ・ 毎回の授業開始時に振り返りのための小テストを実施する。小テストの成績は 60 点以上を合格とする。

## 6 授業スケジュール

別紙参照

## 7 事前事後学修について

- ・ 体力測定終了後にレポートを提出し、今後に生かすこと。
- ・ 電子シラバスの資料にあらかじめ目を通し、運動が心身に及ぼす影響を考え、授業に臨むこと。
- ・ 授業の復習を行い、小テストに備えること。

【自己学習（準備学習）に必要な時間】

1 時限あたり 予習 45 分、復習 45 分

## 8 課題（試験やレポート等）に関するフィードバック

小テストのふりかえりについては、講義中に解説する。

## 9 教育担当者

ユニット責任者：津田 龍佑 一般教育機構 体育学

准教授 津田 龍佑 一般教育機構 体育学

助 教 小間 陸嗣 一般教育機構 体育学

## 10 参考図書・文献

石井直方（2004）「スロトレ」高橋書店

征矢英昭（2002）「これでなっとく使えるスポーツサイエンス」講談社サイエンティフィク

田中宏暁（2010）「スロージョギング健康法」朝日新聞出版

山本利春（2001）「スポーツアイシング」大修館書店

第1学年

健康の科学

【AC・1コース】

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月11日(木)	1	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	2	4月11日(木)	2	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	3	4月18日(木)	1	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	4	4月18日(木)	2	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	5	4月25日(木)	1	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	6	4月25日(木)	2	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	7	5月02日(木)	1	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	8	5月02日(木)	2	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	9	5月09日(木)	1	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	10	5月09日(木)	2	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	11	5月23日(木)	1	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	12	5月23日(木)	2	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	13	5月30日(木)	1	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	14	5月30日(木)	2	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	15	6月06日(木)	1	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	16	6月06日(木)	2	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	17	6月13日(木)	1	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	18	6月13日(木)	2	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	19	6月20日(木)	1	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	20	6月20日(木)	2	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	21	6月27日(木)	1	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	22	6月27日(木)	2	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	23	7月04日(木)	1	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	24	7月04日(木)	2	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	25	7月11日(木)	1	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	26	7月11日(木)	2	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	27	8月22日(木)	1	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	28	8月22日(木)	2	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	29	8月29日(木)	1	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	30	8月29日(木)	2	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	1	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	2	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	31	9月12日(木)	1	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	32	9月12日(木)	2	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	33	9月19日(木)	1	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	34	9月19日(木)	2	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	35	9月26日(木)	1	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	36	9月26日(木)	2	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	37	10月03日(木)	1	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	38	10月03日(木)	2	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	39	10月10日(木)	1	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	40	10月10日(木)	2	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	41	10月17日(木)	1	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	42	10月17日(木)	2	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	43	10月24日(木)	1	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	44	10月24日(木)	2	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教

## 第1学年

## 健康の科学

## 【AC・2コース】

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月11日(木)	1	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	2	4月11日(木)	2	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	3	4月18日(木)	1	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	4	4月18日(木)	2	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	5	4月25日(木)	1	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	6	4月25日(木)	2	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	7	5月02日(木)	1	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	8	5月02日(木)	2	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	9	5月09日(木)	1	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	10	5月09日(木)	2	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	11	5月23日(木)	1	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	12	5月23日(木)	2	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	13	5月30日(木)	1	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	14	5月30日(木)	2	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	15	6月06日(木)	1	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	16	6月06日(木)	2	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	17	6月13日(木)	1	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	18	6月13日(木)	2	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	19	6月20日(木)	1	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	20	6月20日(木)	2	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	21	6月27日(木)	1	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	22	6月27日(木)	2	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	23	7月04日(木)	1	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	24	7月04日(木)	2	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	25	7月11日(木)	1	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	26	7月11日(木)	2	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	27	8月22日(木)	1	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	28	8月22日(木)	2	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	29	8月29日(木)	1	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	30	8月29日(木)	2	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	1	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	2	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	31	9月12日(木)	1	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	32	9月12日(木)	2	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	33	9月19日(木)	1	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	34	9月19日(木)	2	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	35	9月26日(木)	1	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	36	9月26日(木)	2	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	37	10月03日(木)	1	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	38	10月03日(木)	2	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	39	10月10日(木)	1	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	40	10月10日(木)	2	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	41	10月17日(木)	1	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	42	10月17日(木)	2	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	43	10月24日(木)	1	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	44	10月24日(木)	2	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教

## 第1学年

## 健康の科学

## 【BD・1コース】

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月11日(木)	3	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	2	4月11日(木)	4	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	3	4月18日(木)	3	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	4	4月18日(木)	4	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	5	4月25日(木)	3	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	6	4月25日(木)	4	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	7	5月02日(木)	3	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	8	5月02日(木)	4	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	9	5月09日(木)	3	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	10	5月09日(木)	4	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	11	5月23日(木)	3	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	12	5月23日(木)	4	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	13	5月30日(木)	3	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	14	5月30日(木)	4	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	15	6月06日(木)	3	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	16	6月06日(木)	4	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	17	6月13日(木)	3	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	18	6月13日(木)	4	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	19	6月20日(木)	3	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	20	6月20日(木)	4	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	21	6月27日(木)	3	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	22	6月27日(木)	4	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	23	7月04日(木)	3	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	24	7月04日(木)	4	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	25	7月11日(木)	3	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	26	7月11日(木)	4	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	27	8月22日(木)	3	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	28	8月22日(木)	4	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	29	8月29日(木)	3	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	30	8月29日(木)	4	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	1	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	2	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	31	9月12日(木)	3	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	32	9月12日(木)	4	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	33	9月19日(木)	3	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	34	9月19日(木)	4	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	35	9月26日(木)	3	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	36	9月26日(木)	4	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	37	10月03日(木)	3	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	38	10月03日(木)	4	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	39	10月10日(木)	3	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	40	10月10日(木)	4	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	41	10月17日(木)	3	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	42	10月17日(木)	4	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	43	10月24日(木)	3	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	44	10月24日(木)	4	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教

## 第1学年

## 健康の科学

## 【BD・2コース】

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月11日(木)	3	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	2	4月11日(木)	4	実習	オリエンテーション, レクリエーション	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	3	4月18日(木)	3	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	4	4月18日(木)	4	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	5	4月25日(木)	3	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	6	4月25日(木)	4	実習	身体づくり, テニスのルール説明, ボール遊び	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	7	5月02日(木)	3	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	8	5月02日(木)	4	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	9	5月09日(木)	3	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	10	5月09日(木)	4	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	11	5月23日(木)	3	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	12	5月23日(木)	4	実習	ボレーとサーブの練習, ストロークの技術向上	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	13	5月30日(木)	3	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	14	5月30日(木)	4	実習	ダブルスのルール説明, チャンピオンゲーム	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	15	6月06日(木)	3	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	16	6月06日(木)	4	実習	基本技術の確認, ダブルスのリーグ戦	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	17	6月13日(木)	3	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	18	6月13日(木)	4	講義	健康と体力	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	19	6月20日(木)	3	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	20	6月20日(木)	4	講義	メタボリックシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	21	6月27日(木)	3	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	22	6月27日(木)	4	講義	運動と栄養	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	23	7月04日(木)	3	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	24	7月04日(木)	4	講義	ロコモティブシンドローム	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	25	7月11日(木)	3	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	26	7月11日(木)	4	講義	運動と熱中症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	27	8月22日(木)	3	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	28	8月22日(木)	4	講義	認知症	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	29	8月29日(木)	3	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	30	8月29日(木)	4	講義	スポーツとケガ	PR-03,GE-03,GE-04,LL-01	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	1	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前		9月07日(土)	2	試験	ユニット試験		一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	31	9月12日(木)	3	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	32	9月12日(木)	4	実習	有酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	33	9月19日(木)	3	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	34	9月19日(木)	4	実習	無酸素運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	35	9月26日(木)	3	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	36	9月26日(木)	4	実習	コーディネーション運動	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	37	10月03日(木)	3	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	38	10月03日(木)	4	実習	コグニサイズ	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	39	10月10日(木)	3	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	40	10月10日(木)	4	実習	バランストレーニング	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	41	10月17日(木)	3	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	42	10月17日(木)	4	実習	応急処置	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	43	10月24日(木)	3	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
後	44	10月24日(木)	4	実習	体力測定	PR-03,GE-04,LL-01,CM	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教