

科目区分	基礎分野	授業科目	運動生理学
講師名		実務経験の有無	有
単位数(時間)	1単位(15時間)	開講年次	2年次
目的:運動生理学の基礎を踏まえた上で実技を取り入れながら楽しく健康づくりを進めていくプログラム作成や指導方法を学習する。			
目標: 1 運動生理学の基礎が理解できる。			
2 健康づくりのプログラム作成や指導方法が理解できる。			
授業計画			
単元	時間	内 容	
1	14	1 運動と健康 (1)体を動かす仕組み (2)スポーツと健康 (3)心身の健康と身体活動 2 メディカルフィットネス (1)健康の維持増進 (2)特定保健指導に基づく運動指導 (3)筋力トレーニング 3 健康と障害者スポーツ	
	1	試験	
評価方法		筆記試験、参加状況・態度	
テキスト		なし	
参考資料			
履修上の留意事項		実技演習には主体的に臨むこと	
備 考			

科目区分	基礎分野	授業科目	哲学
講師名		実務経験の有無	無
単位数(時間)	1 単位(15 時間)	開講年次	2年次
目的: 物事を多様な側面で考えるための素地となる力を養う。 目標: 1 自己・他者・生・死について考えを深めることができる。			
授業計画			
単元	時間	内 容	
	14	1 哲学とは 2 主な哲学のテーマ 1) 存在論 2) 認識論 3) 価値の問題 4) 言語・ことばの問題 3 人間の「生きる」という在り方について	
	1	試験	
評価方法		筆記試験(レポート)、参加状況・態度等	
テキスト		NHK 出版 ヨースタイン・ゴルデル著「新装版 ソフィーの世界(上)哲学者からの不思議な手紙」	
参考資料			
履修上の留意事項		予習・復習をして授業に臨むこと。 積極的な参加姿勢で臨むこと。 提出物は、提出日時を厳守すること。	
備 考			