

## 《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

\* 科目 No. 2507

## 科目概要記入欄

1. 開設大学	安田女子大学		開催 方法	■対面（本学）		
	□オンライン（同時・録画・資料提示）					
	□対面（ ）・録画					
2. 科目名	正式科目名	からだの科学A			クラス名	
	副題	スポーツ科学—トレーニング理論			配当年次	1~4年
	旧科目名					
	学問分野	番号	34	名称	Ⅲ自然科学系 保健	
	サテライトで開講される科目の科目群			A群	B群	
3. 担当教員名	友末 亮三					
4. 単位数	2単位		5. 開講学期	後期		
6. 開講期間 曜日・時間	2021年 9月29日（水）～2022年 1月26日（水） 水曜日 8:30～10:00					
個別開講日	1回目 9/29	2回目 10/6	3回目 10/13	4回目 10/20	5回目 10/27	6回目 11/10
	7回目 11/17	8回目 11/24	9回目 12/1	10回目 12/8	11回目 12/15	12回目 12/22
	13回目 1/5	14回目 1/12	15回目 1/19	16回目 1/26	試験日	/
7. 基礎知識の有無	1. 「基礎知識を必要とする科目」（ ） ②. 「基礎知識を必要としない科目」					
8. 募集人数 （総授業定員）	5人 （ ）人		9. 定員超過時の 選考方法	書類選考		
10. 科目内容・ 授業計画	<p>女性のからだは、男性とは質的・量的にも異なる特性を有している。また、心理・思考・行動パターンにも女性の特性が見られる。そのような女性の心身の特性を理解し、その特性に即した身体運動の適切なあり方を見据えることは、女性の能力をより大きく発揮させることになるとともに、身体運動に伴う健康障害・事故の事例を減らすことにもつながる。本講義では、女性の視点を大切にしながら、時代の流れや社会の変化、文化の変容を背景にしつつ、女性の心身の特性を踏まえたスポーツの理論、そして具体的方法を総合的に提示していく。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ガイダンス</li> <li>2. 思考パターンの男女差（男女の会話の違い）</li> <li>3. 心理パターンの男女差（女性のメンタル・トレーニング）</li> <li>4. 女性の体重調節とスポーツ（摂食障害）</li> <li>5. 日本人のストレス耐性（積極的マイナス思考）</li> <li>6. 身体組成の評価（正しい減量の仕方）</li> <li>7. 月経周期と運動能力（月経前症候群）</li> <li>8. スポーツに伴う疾患（鉄欠乏性貧血）</li> <li>9. 最近のトピックスの紹介1（骨粗しょう症）</li> <li>10. 最近のトピックスの紹介2（外反母趾）</li> <li>11. 二軸歩行と中心軸歩行</li> <li>12. 障害者スポーツ学の提言</li> <li>13. 女子スポーツの意義と目的（スポーツとは何か？）</li> <li>14. ライフサイクルから見たスポーツ（自然体の作り方）</li> <li>15. まとめ</li> </ol>					
11. 試験・評価方法	レポート、試験					
12. 別途負担費用	テキスト：積極的マイナス思考のすすめ（スキージャーナル）1400円					
13. その他特記事項	男子受入可					
14. サテライト科目の 社会人受講について	科目等履修生（単位付与）として受け入れ				可	否
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ				可	否

※コロナ禍の影響により、対面授業はオンライン（同時・録画・資料提示）へ変更になる場合があります。