

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No.

2510

科目概要記入欄

1. 開設大学名	安田女子大学			科目開講 キャンパス	本学	
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
					受入学年	
	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	2020年9月30日（水）～2021年1月20日（水） 水曜日 16：20～17：50					
個別開講日	1回目 9/30	2回目 10/7	3回目 10/14	4回目 10/21	5回目 10/28	6回目 11/4
	7回目 11/11	8回目 11/18	9回目 11/25	10回目 12/2	11回目 12/9	12回目 12/16
	13回目 12/23	14回目 1/6	15回目 1/13	16回目 1/20	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	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。 1. ガイダンス 2. 思考パターンの男女差（男女の会話の違い） 3. 心理パターンの男女差（女性のメンタル・トレーニング） 4. 女性の体重調節とスポーツ（摂食障害） 5. 日本人のストレス耐性（積極的マイナス思考） 6. 身体組成の評価（正しい減量の仕方） 7. 月経周期と運動能力（月経前症候群） 8. スポーツに伴う疾患（鉄欠乏性貧血） 9. 最近のトピックスの紹介1（骨粗しょう症） 10. 最近のトピックスの紹介2（外反母趾） 11. 二軸歩行と中心軸歩行 12. 障害者スポーツ学の提言 13. 女子スポーツの意義と目的（スポーツとは何か？） 14. ライフサイクルから見たスポーツ（自然体の作り方） 15. まとめ					
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