《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	スポーツ科学ートレーニング理論	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	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	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~~

※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。