## 《単位互換提供科目詳細(シラバス)》

## 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)				
					ロオン	□オンライン(同時・録画・資料提示)			
					口対面	(		<del>)• 録画</del>	
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		. ⊬`rm=∆	P	配当年次	1~4年		
				ノク理論	j	受入学年			
	旧科目名								
	学問分野	番号	号 34 名		名称	名称 Ⅲ自然科学系 保健			
	サテライトで開 <del>講される</del> 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		2回目 10/6	3回目 1		4回目 10/		回目 10/27	6回目 11/10	
	7回目 11/17				10回目 12/		1回目12/15	12回目12/22	
		14 回目 1/12		1/19	16回目 1/	26   討	<b>は験日</b> /		
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	٨)	9. 定員起選者方法		書類選	選考			
	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(男女の会話の違い) 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)								
10. 科目内容· 授業計画	本 ま ま ま ま し し こ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	と女性 ンタタ体の成期ツトト行スポーも性の スーー重スのとにピピとポーにの心 ンン調ト評運伴ッッ中ーツの、視身 男男とス(能疾スス軸学意のなり、ではない、女女ス耐正力患のの歩の義	を持善差差ポ性し((紹紹行提と大性((一(い月鉄介介)言目のは、野女ツ積減経欠12)のは、なり、ののででは、一、ののででででは、一、ののででででででででででででででででででで	なえ 。	時代 ポーツ・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・	れや社そ -ニング	会の変化、対して具体的力	て化の変容を背	
	本講しし、 1	と女性 ンタタ体の成期ツトト行スポサも性の スーー重スのとにピピとポーイにの心 ンン調ト評運伴ッッ中ーツクい現身 男男とス(能疾スス軸学意かりなり、視身 女女ス耐正力患のの歩の義ら	を持善差差ポ性し((紹紹行提と大性((一(い月鉄介介)言目のは、野女ツ積減経欠12)のは、なり、ののででは、一、ののででででは、一、ののででででででででででででででででででで	なえ 。	時代 ポーツ・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・	れや社そ -ニング	会の変化、対して具体的力	て化の変容を背	
授業計画	本 ま ま ま ま こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	と女性 ンタタ体の成期ツトト行スポサー験も性の スーー重スのとにピピとポーイにの心 ンン調ト評運伴ッッ中ーツク、視身 男男とス(能疾スス軸学意かり点) 女女ス耐正力患のの歩の義ら	を持善差差ポ性し((紹紹行提と見切を ((一(い月鉄介介・言目た切を 男女ツ積減経欠12 的スに踏 女性(極量前乏(( (ポーリン)を のの摂めの症性質が スー	なえ 会)を受けて ポッがた 話ン障イ方群血し母 ー () らス の の 字 () ) ) よ趾 ツ自	時代 ポーツ い・ 思 症 何のの レ ト う) と 然 何の か り り り り り り り り り り り り り り り り り り	れ論・ニンカー	会の変化、対して具体的な	で化の変容を背 5法を総合的に	
授業計画 11. 試験・評価方法	本 ま ま ま ま し し し し し し し し し し も も も も も も も も も も も も も	と女性 ンタタ体の成期ツトト行スポサー験も性の スーー重スのとにピピとポーイにの心 ンン調ト評運伴ッッ中ーツク、視身 男男とス(能疾スス軸学意かり点) 女女ス耐正力患のの歩の義ら	を持善差差ポ性し((紹紹行提と見切を ((一(い月鉄介介・言目た切を 男女ツ積減経欠12 的スに踏 女性(極量前乏(( (ポーリン)を のの摂めの症性質が スー	なえ 会)を受けて ポッがた 話ン障イ方群血し母 ー () らス の の 字 () ) ) よ趾 ツ自	時代 ポーツ い・ 思 症 何のの レ ト う) と 然 何の か り り り り り り り り り り り り り り り り り り	れ論・ニンカー	会の変化、対して具体的な	で化の変容を背 5法を総合的に	
授業計画 11. 試験・評価方法 12. 別途負担費用	本 ま ま ま ま ま ま こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	と女性 ンタタ体の成期ツトト行スポサー験 極も性の スーー重スのとにピピとポーイーの心 ンン調ト評運伴ッッ中ーツク マ、視身 男男と人(飢疾)カラクスのが、人(も)ののがして、をなる、耐圧力患のの歩の義ら ナータ (お)の (お)の (お)の (な)の (な)の (な)の (な)の (な)の (な)の (な)の (な	を持善差差ポ性し((紹紹行提と見大性)((一(い月鉄介介)言目たりので、男女ツ積減経欠12 的ス 考に踏 女性(極量前乏(( ポーのしま)ので摂的の症性質が、スープで	なえ 会 会 会 会 会 会 会 会 で 会 で に 会 の ら で に に の の の の の の の に の の の に の の の の の の の の の の の の の	時代 違ル)ス う) と然 (スーパーのの レートーク は体 スープ・マック マック カー・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・	れ論・ニンカー	会の変化、対して具体的な	で化の変容を背 5法を総合的に	