

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 2505

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）	
				□その他（ ）	
	正式科目名	からだの科学 A		配当年次	1～4 年
	副題	スポーツ科学—トレーニング理論		受入学年	
	学問分野	番号	34	名称	Ⅲ自然科学系 保健
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	2022 年 9 月 21 日（水）～2023 年 1 月 25 日（水） 水曜日 8:30 ～ 10:00				
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	5 人	9. 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。</p> <p>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"> 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. 社会人受講	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）へ変更になる場合があります。