

## 《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（ ）	
2. 正式科目名 副題	からだの科学A 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	
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	2024年 9月25日（水）～2025年 1月22日（水） 水曜日 8:30 ～ 10:00				
7. 基礎知識の有無	・「基礎知識を必要とする科目」（ ） ✓「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。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	特になし				
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