

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 2501

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	2026年 9月30日（水）～2027年 1月20日（水） 水曜日 1時限 9:00～10:30					
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><科目内容> 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> <p><授業計画> 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</p>					
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	☑	
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ			可	☑	