開設講習名	【選択】運動と健康		講　師	曽根 涼子		
講習会場	山口大学吉田キャンパス		会場所在地	山口県山口市		
開 設 日	平成 30 年 7 月 16 日		時間数	6 時間	受講予定人数	40 人
受講者募集期間	平成 30 年 4 月 6 日～平成 30 年 4 月 14 日		履修認定時期		平成 30 年 8 月 8 日まで	
履修認定対象職種	教諭、養護教諭	主な受講対象者	小学校教諭、中学校保健体育教諭、養護教諭			
受講料等総額	6,000 円	(うち受講料以外の経費)				

【到達目標】

- 運動不足や日常的な運動が心循環系に及ぼす影響について説明できる。
- 健康づくりのための有酸素運動の方法について説明できる。

【講習の概要】

近年、情報化や機械化の進展によって、私たちの日常生活はますます便利になり、体を動かす機会が減少している。本講習では、運動不足による弊害、および日常的な運動の効果について、心循環器系を中心に概説する。また、健康づくりのための運動の方法について理解を深めるため運動実習を行う。

1）健康と体力

健康と体力の関係や体力低下の意味について考える。また、運動不足病（虚血性心疾患など）について解説する。

2）運動の効果

日常的な運動が心臓に及ぼす影響（スポーツ心臓）や機序について解説する。

3）健康づくりのための有酸素運動

エネルギー供給機構や有酸素運動について解説する。その後、実際に軽～中強度の運動（15 分程度）を行い、脈拍数を測定し、運動強度と脈拍数の関係を確認などする。

4）運動に関するトピック

運動後に一時的に血圧が低下する現象（運動後低血圧現象）について解説する。この現象は、起立時に血圧低下を起こしてめまいやふらつきを生じやすくするような場合があることが言われている。

【評価の方法･評価基準】

評価の方法: 筆記試験

評価基準:

合　格:講義の内容を理解し、説明できる。

不合格:上記以外

【テキスト･参考文献】

事前にテキスト(資料)を配布予定。

【受講者への伝達事項】

実習ができる服装でお越し下さい。体育館で使用できるシューズを準備して下さい。