

特別講義 スポーツってどんなくすり？―病気に対する運動のはたらき― (Sports as Medicines: Exercise without Disease))					担当教員
					名誉教授 浜崎 博
科目群	開講期	授業形態	単位数	必修等	
人と文化	1年次 前期後期	講義	2単位	選択	

【概要】

日本は世界でもまれにみる長寿国です。医療技術進歩や有効な新薬開発は、死亡率を低下させ平均寿命の延長に寄与している反面、超高齢化社会への道を進める結果にもなっています。少子高齢化が高まるなか、治療や介護による社会的負担の増大は今後の大きな政治的課題になっていくでしょう。

このような時代背景から社会には健康ブームが広がり、健康食品、健康産業および健康○○といった言葉があふれています。今や我々の一番関心の高い事象といっても過言ではありません。国民の将来を考える「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、第一に「栄養・食生活」をあげ第二に「身体活動・運動」を提案しています。食事と運動の正しい管理が健康に寄与することは言うまでもありません。そして最近では「平均寿命」より「健康寿命」という言葉が重要視されるようになりました。

本講義では、運動（スポーツ）実践の目的、意義、効果を理解し、スポーツが疾患の予防や改善、服薬減量およびQOL(生活の質)向上に寄与していることを学びます。最終的に受講生の皆さんが実際に運動やスポーツを実践し、より充実した健康生活を築くことができる能力を身につけることを目標とします。

(書名)

(著者・編者)

(発行所)

教科書 テキストを配布する

参考書 必要に応じて指示する

【成績評価方法・基準】

出席、レポート（毎時終了時にミニレポートを提出する）