

健康科学 (Health and Sports Sciences)

担当教員名:教授 浜崎 博、講師 青戸 公一

【概要】

現在のめざましい科学技術の発展により、余暇時間は増加し生活がすべての面において豊かになってきている。各種疾患への罹患数は増加しているものの医療技術の進歩や有効な新薬の開発により延命率は高くなり平均寿命の延長に寄与している。しかしながら、少子、高齢化の進展に伴い、疾病の治療や介護に係る社会的負担が過大となってきた。

このような状況の中で、健康科学の立場から、運動やスポーツが健康の増進や疾病の予防およびQOL(生活の質)に果たす役割を探る。

【授業の一般目標】

健康の維持、増進に貢献できる運動生理の基本的知識を習得し、生活習慣病等に対する具体的な運動処方作成と実践が行えるようにする。

【成績評価方法・基準】原則として、定期試験で評価する