

0300 | 健康と体力研究

1 単位（通信授業 1 単位）

北徹朗准教授、高橋宗良講師

授業の概要と目標

この授業は、通信授業として位置づけられているが、授業の内容からして理論と実践の統一こそが課題であり目標である。この通信課題では、健康で活力ある人生を送るための基礎研究として、自分の身体や体力の現状を把握し、それに応じた生活習慣とは何かを考察することを目的とする。

課題の概要

○通信授業課題

レポート課題の選定にあたっては、以下の点に注意してほしい。

・担当者によって課題内容が異なるため、どちらかを選んでレポートを作成すること。

* 課題については学習指導書『造形文化科目・教職に関する科目 平成 29 年度』を必ず参照すること。

授業計画

[通信授業]

教科書の該当部分を使用する。

成績評価の方法

提出課題の評価による。

履修条件及び履修年次

[履修年次] 1～4 年次

[履修条件] なし

[備 考] 履修年次は問わない。

教材等

教科書：武蔵野美術大学身体運動文化研究室編『スポーツ・健康と現代社会』
(武蔵野美術大学造出版局 2015 年)

学習指導書：『造形文化科目・教職に関する科目 平成 29 年度』
(武蔵野美術大学造形学部通信教育課程 2017 年)

その他

身体と運動、身体と健康、健康と環境、スポーツと健康、運動と健康等に関して、専門情報誌やマスメディア、インターネット等を利用して情報収集することが望ましい。