

科 目 名		女性のライフステージと運動		担当者			
英 文 名		Life Stage and Physical Activity of Women					
単 位 数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科	
履修年次	2		専門基礎・必修				
授業形態	講義	科目ナンバー	SBR201		卒業認定方針との関連	④⑦	
【到達目標】							
ライフステージによって変わる女性の身体の構造と機能の特徴を知り、幼児期から老年期に至るまでの各ステージに応じた運動への取り組み方について理解し、説明できるようになる。また、女性の性機能と運動の関わり、女性特有の健康問題と運動との関わり、体力・運動能力の男女差、女性アスリートの健康問題等について理解を深め、説明できるようになる。そして、それらの学習成果を実生活に生かすことができるようになる。また、一生を通じて女性が運動・スポーツと関わることの意義や価値を他者に伝えることができるようになる。							
【ルーブリック（学修の到達レベル）】							
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル	
ライフステージごとの女性の身体の構造と機能の特徴		ライフステージごとの女性の身体の構造と機能の特徴を理解した上で説明できる		参考資料を基にライフステージごとの女性の身体の構造と機能の特徴を説明できる		理解が不十分で説明できない	
女性の性機能と運動との関わり		女性の性機能と運動との関わりについて理解した上で説明できる		参考資料に基づいて女性の性機能と運動との関わりを説明できる		理解が不十分で説明できない	
女性特有の健康問題と運動との関わり		女性特有の健康問題と運動との関わりを理解し説明できると共に実践につなげることができる		参考資料を基に女性特有の健康問題と運動との関わりについて説明できる		理解が不十分で説明できない	
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学修】							
第1回 オリエンテーション 女性と運動 （担当： ） 【 到達目標 】 (1)女性としての自分と運動・スポーツとの関わり方、年齢と運動との関係、女性スポーツ選手のイメージなど、いくつかのキーワードに沿って女性と運動についての自分の考えを述べることができる。 【授業時間外学修】 メディアや周囲の人が女性と運動との関わりをどうとらえているかを調べる。(4.0hr)				第9回 女性の性機能と運動との関わり（女性ホルモンの働きと性周期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)女性ホルモンの働きと性周期に伴う各種ホルモン、子宮、卵巣の変化を理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 授業で扱った内容を整理し、復習するとともに、次回の授業の準備をする。(4.0hr)			
第2回 女性のスポーツ参加の変遷 （担当： ） 【 到達目標 】 (1)社会環境の変化にともなう女性のスポーツ参加の変遷を理解し、説明できる。 【授業時間外学修】女性への参加する各種競技会やスポーツイベントに関心を持ち、参加したり観戦したりする。(4.0hr)				第10回 女性の性機能と運動との関わり（月経と運動）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)月経周期、月経前症候群（PMS）、月経随伴症状について理解し、運動との関わり方について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 授業で扱った内容を復習するとともに、次回の授業の準備をする。(4.0hr)			
第3回 女性のスポーツ参加の現状 （担当： ） 【 到達目標 】 (1)現代女性の身体活動量、運動・スポーツ実施率の現状を知り、説明できる。 【授業時間外学修】 スポーツ活動に参加したり、定期的な運動習慣を身につける。(4.0hr)				第11回 女性の性機能と運動との関わり（妊娠・出産と運動）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)妊娠・出産に伴う身体の変化について理解し、説明できる。 (2)妊娠期および産褥期における運動への取り組み方について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 授業で扱った内容を復習するとともに、次回の授業の準備をする。(4.0hr)			
第4回 一生を通じての身体の構造と機能の変化と運動（乳幼児期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)乳幼児期の身体特性と運動発達との関わりについて理解し、説明できる。 (2)現代の生活環境において幼児の運動経験が健康に及ぼす影響について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 幼児の運動に関する情報や資料を集めて読む。(4.0hr)				第12回 女性の性機能と運動との関わり（月経周期と運動パフォーマンス）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)月経周期と運動パフォーマンスとの関係について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 授業で扱った内容を復習するとともに、次回の授業の準備をする。(4.0hr)			
第5回 一生を通じての身体の構造と機能の変化と運動（発育発達期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)発育発達期における女子の身体特性と運動発達の特徴について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 発育発達期の運動に関する情報や資料を集めて読む。(4.0hr)				第13回 女性アスリートの健康問題 （担当： ） 【 到達目標 】 (1)現代の女性アスリートが抱える様々な健康問題（月経異常、摂食障害、骨粗鬆症等）について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 女性アスリートの健康問題に関する情報や資料を集めて読む。(4.0hr)			
第6回 体格・身体組成・体力・運動能力における性差 （担当： ） 【 到達目標 】 (1)体格や身体能力の性差について、それが生じる要因とともに理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 運動場面で見られる性差について整理し、復習する。(4.0hr)				第14回 女性の性機能と運動との関わり（更年期障害と運動）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)閉経がもたらす影響と更年期障害について理解し、説明できる。 (2)更年期女性にとっての運動の効果について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 授業で扱った内容を復習するとともに、次回の授業の準備をする。(4.0hr)			
第7回 一生を通じての身体の構造と機能の変化と運動（成人期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)現代の若い成人女性が抱える健康問題と運動との関わりについて理解し、説明できる。 (2)思春期の女性が抱える心の問題と運動との関わりについて理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 若い成人女性の身体特性や運動に関する情報や資料を集めて読む。(4.0hr)				第15回 一生を通じての身体の構造と機能の変化と運動（老年期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)加齢にともなう身体機能の低下に応じた運動について理解し、説明できる。 (2)高齢者の運動実施における留意点について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 高齢者の健康と運動に関連する資料を探して読む。(4.0hr)			
第8回 一生を通じての身体の構造と機能の変化と運動（壮年期）（担当： ） 【 到達目標 】 (1)壮年期女性の身体特性を理解し、適切な運動習慣の取り入れ方について理解し、説明できる。 (2)肥満や生活習慣病の予防としての運動の効果について理解し、説明できる。 【授業時間外学修】 壮年期の健康と運動に関連する資料を探して読む。(4.0hr)							
【学修上の留意点】 ※授業形式は変更する可能性あり 本授業は4名の教員が講義を担当するオムニバス形式であり、オンデマンド方式で実施する。配信される教材は、各授業回の音声入りパワーポイント動画と資料（保存・印刷可）である。予め資料を学内で受け取るか、各自でダウンロード・印刷して準備をしてから動画を視聴すること。配信は、毎週同一曜日の9:00に本学ポータルサイトのGoogle Drive上にアップし、一週間（7日目の24：00まで）掲載する。毎回の受講内容に関する理解度を確認するための小テストがあるので、必ず回答を送信すること。回答結果は直ちにフィードバックされるので、自身の理解度を確認し、復習に繋げること。また、授業に対する感想や質問の記入欄があるので、積極的に記載してほしい。コメントに応じて随時フィードバックを行う。出席は、各授業回で実施する確認テストの回答の送信によって確認する。オンデマンド方式であるが、受け身ではなく積極的に学習する態度で受講してほしい。全授業終了後には別途期末テスト（全範囲から出題）をオンデマンド方式で実施するので、毎回の受講資料をもれなく保管しておくこと。							
【教科書・参考書など】 特に指定はない。授業内で適宜資料を配布する。							
【成績評価方法】 各授業回の確認テストと全授業終了後に別途実施する期末テストの得点をあわせて、総合的に評価する。各授業回の確認テストの合計点50%、期末テスト50%、あわせて100%の評価を行う。合格基準は60%である。							

