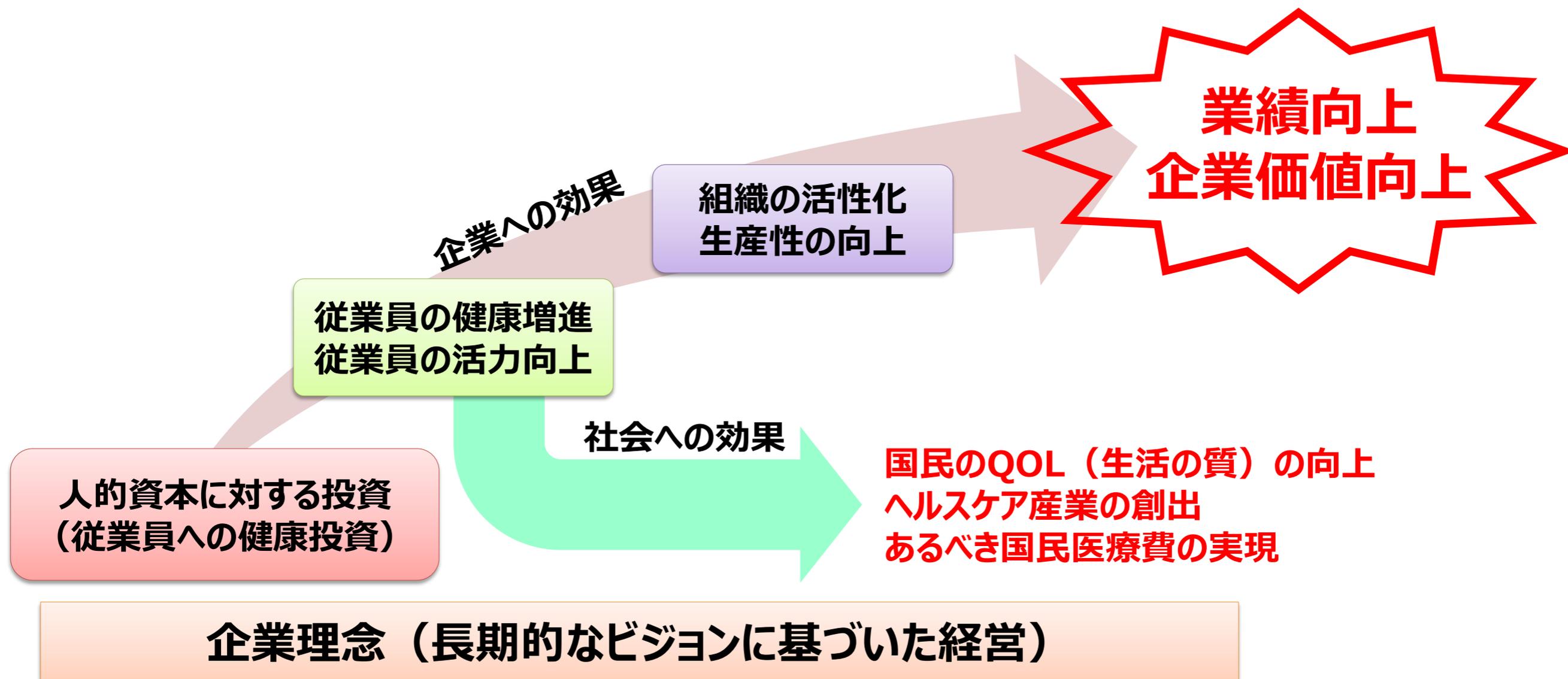




RCIS 教授システム学研究センター  
Research Center for Instructional Systems

都竹 茂樹

- ・ アブセンティズム
- ・ プレゼンティズム



*Welcome to  
Body Design School*



福利厚生から

投資へ

大学が

最後の砦

科目ナンバー	年度・学期	時間割所属・時間割コード	開講年次	単位数	曜日・時限
	2019後期	教養教育(A4904)	1	2	火曜3限
科目名(講義題目)			担当教員		
健康の科学D(ボディデザイン学)			都竹 茂樹		
学修成果とその割合					
豊かな教養 ……30% 確かな専門性 ……20% 社会的な実践力 ……30% 汎用的な知力 ……20%					
授業の形態	講義・演習				
授業の方法	個人ワーク、グループワーク、実技				
授業の目的	カラダの引き締めだけでなく、いつまでも健康で、将来にわたって疾病のリスクを減らすためには、ふだんの運動と食事に関する知識はむろん、それを適切に実施・継続できる技術「スキル」、氾濫する玉石混淆の健康情報に惑わされないことが重要である。そこで本授業では、これらの項目を修得することをめざす。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 多忙であっても短時間かつ効果も期待できる自体重を負荷にした筋トレを適切なフォームで実施できる</li> <li>(2) 24時間食べられる“太って当たり前環境”で、適切な食事を選択することができる</li> <li>(3) 本授業で修得した運動と食事の習慣を継続する技術を身につける</li> <li>(4) 氾濫する玉石混淆の健康情報を科学的視点から取捨選択し、適切な情報のみを抽出できる</li> <li>(5) 最終的に自分自身で“処方箋”をつくり、リスクマネジメントできる</li> </ul> を身につける。 なお 理：理論、運：運動、食：食事をあらわす				
授業の概要	本授業では、前述の目的、また下記目標を達成するために、毎回、理論、運動、食事の3つの視点から実技も交えながら進めていく。				
各回の授業内容					
回	月日	授業テーマ	内容概略		
1		ゴール設定の重要性	理：ゴール設定、情報収集、AGEs 測定、運：4秒筋トレ(1)、食：You are what you eat		
2		身体組成(1)	理：体重計の正しい使い方、運：4秒筋トレ(2)、食：いつ、どれだけ、どう食べるか?		
3		身体組成(2)	理：大切なのはカラダの中身、運：ボール筋トレ(1)、食：ジュース=砂糖水		
4		身体組成(3)	理：引き締まったカラダ、しなびたカラダ、運：ボール筋トレ(2)、食：朝食は必要?		
5		ビジネスパーソンに必要なカラダ	理：カラダは無言の名刺、運：脂肪を燃やす走り方、食：やせ我慢はかえって太る		
6		短時間でも結果は出せる	理：短時間で結果を出す方法、運：脂肪が燃えるのは何分から?、食：晩ご飯の食べ方		
7		セルフモニタリングの重要性	理：5つの気でセルフモニタリング、運：体幹エクササイズ(1)、食：夜食の摂り方		
8		ウエイトサイクリングの弊害	理：繰り返すリバウンドの弊害、運：背部のエクササイズ(1)、食：糖質制限ダイエット		
9		食事、運動は投資	理：人生の1%を投資する、運：体幹エクササイズ(2)、食：スポーツドリンクの摂り方		
10		睡眠をモニタリングする	理：睡眠をモニタリング、運：背部のエクササイズ(2)、食：腹八分は本当か?		

# 放送大学 テレビ・ラジオ番組案内 ～生涯学習支援番組（放送授業以外）～

放送予定 番組の種類から選ぶ



気になるキーワードで検索



2020/03/06 1

> アイコン

ホーム > その他 > 筋トレ アカデミア 第1回 チェアスクワット

## 筋トレ アカデミア 第1回 チェアスクワット



講師 都竹茂樹  
(熊本大学教授)

その他 筋トレ

45 シェア Line B! 0 お気に入りに登録

生涯学習時代。学び続けられる健康づくりを目指して、エビデンスに基づいた運動をアカデミックな視点からアプローチするシリーズ。特別な器具は使わない、筋力トレーニングを紹介する。毎回のトレーニング効果についてもしっかり解説。身体と頭、両方がスッキリする番組を目指す。第1回は「チェアスクワット」を取り上げる。



# Kumamoto International School

## PRIMARY SCHOOL | 小学部

小学部

幼児部

学校概要

学校生活

施設紹介

入学のご案内

説明会

よくあるご質問

お問い合わせ



PRIMARY SCHOOL  
小学部

*Wisdom  
begins with wonder*  
-Socrates

知恵は好奇心から生まれる  
-ソクラテス

重要なお知らせ

2019.12.27 2020年度 新1年生、新2年生、新3年生の追加募集

2019.11.10 KISが国際バカロレア (IB) のPYP候補校になりました！