

授業科目	健康科学				単位	2		
履 修	選択	関連資格				ナンバリング	TO10204J	
開講年次	3・4年	開講時期	前期	該当DP	DP1-1 DP2-1			
担当教員	八木 康夫							
授業概要	生活習慣病やストレス病の根源的な予防には運動やスポーツが有効であることが当たり前とされながら、その正しい知識や体験は不十分で習慣化されない。そこで、現代生活の諸健康問題を取り上げ、科学的視点から検討しその処方を理解する。							
学生が達成すべき行動目標	健康を作りだす正しい知識や運動処方を理解し、学習した運動処方や生活活動の方法を自己のライフスタイルに取り入れる。							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	40	0	0	0	30	30	100	
知識・理解 (DP1-1)	40					30	70	
知識・理解 (DP1-2)					30		30	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)								
態度 (DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
他の人の健康作りや体力作りのために、正しい知識に基づいた運動の処方を考案できる。様々な健康レベルの人に対する運動処方を考案できる。さらに学習したことから他者のライフスタイルに介入し、体力管理、健康管理を行う。				健康作りや体力作りのために正しい知識に基づいた運動の処方を人に説明できる。様々な体力レベルに対する運動処方を考案できる。さらに学習したことを自己のライフスタイルに取り入れる。				
授業計画								
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法		学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)
1	ガイダンス:健康科学とは何か			講義		予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習		30 30

2	現代社会における健康問題(1):自己家畜化,概日リズムの乱れ	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
3	現代社会における健康問題(2):運動不足,ベッドレストの身体機能に及ぼす悪影響	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
4	肥満と健康(1):肥満の定義とその判定方法,肥満の種類とその成因	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
5	肥満と健康(2):脂肪細胞の不思議と肥満の病理	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
6	肥満と健康(3):肥満解消のための運動処方の実際	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
7	運動と身体の健康(1):運動時のエネルギー供給のしくみ,運動時における骨格筋線維の動員	小テスト、講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
8	運動と身体の健康(2):筋カトレーニングに対する筋・骨格系の適応	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
9	運動と身体の健康(3):持久性トレーニングに対する呼吸循環系および代謝系の適応	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
10	運動と身体の健康(4):運動による生活習慣病の予防と軽減	小テスト、講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
11	運動と身体の健康(5):運動処方の基礎と実際	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
12	運動と心の健康(1):現代社会と心の病気,ストレスと健康,運動の心理的効果	小テスト、講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
13	運動と心の健康(2):運動に及ぼす心の影響,運動・スポーツの動機づけ	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
14	運動とトータルフィットネス(1):具体的なトレーニング方法,健康・体力を支える食生活,休養のあり方	講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
15	運動とトータルフィットネス(2):健康・体力を支える食生活と休養のあり方,運動と健康に関する諸研究 本授業のまとめ	小テスト、まとめ講義	予習:該当部分の予習 復習:該当部分の復習	30 30
16				
17				
18				
19				
20				

21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	現状の健康状況に影響するだけでなく、健康寿命の延長を導く基礎的知識や考え方が本授業の内容である。正しい健康増進法や生活習慣を身につけるため、正しい知識の修得に取り組む必要がある。			
テキスト	現代人のからだと心の健康—運動の意義と応用—(平木場浩二 編:杏林書院)			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	運動適応の科学(杏林書院) 図説・運動の仕組みと応用(医歯薬出版株式会社)			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	授業で関心のあったテーマについては、積極的に図書館やインターネットを利用するなどして知識を深める。日常的に運動やトレーニングに心がけ、運動生理学的論理を実体験する。 また、体力測定によって測定された自己の体力や健康診断等の検査結果から、自己の体力目標や目標達成のための運動処方を作成し実行する。			
達成度評価に関するコメント	15回の講義後、期末試験(40%)を行う。また、15回目に各授業の復習のまとめと内容に関して調べた記録誌(30%)を提出する。その他(30%)は、各授業で取る出欠票と記述した授業の理解内容からの、授業貢献度と授業理解度を合計したものである。			