

授業科目	*運動と健康				単位	1		
履修	必修	関連資格				ナンバリング	TO10301J	
開講年次	1	開講時期	前期	該当DP	DP1-1			
担当教員	八木 康夫							
授業概要	<p>日本はまさに長寿社会を迎えているが、国民の健康・体力の動向をみると、必ずしも望ましい方向に進んでおらず、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症、冠動脈性疾患など生活習慣病は増加の一途をたどっている。その背景には、現代生活における運動不足や飽食、ストレス過剰など、望ましくない生活状況がある。若い頃から運動習慣を自分のライフスタイルの中に取り込むことは、生活習慣病の発症や進行を防ぐ（一次予防）ための重要な課題のひとつとなる。</p> <p>本講義では、運動が身体に及ぼす効果に関する科学的知見を紹介するとともに、運動によって健康・体力を維持・増進させる具体的方法について説明を行う。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.現代社会における健康問題について説明できる。 2.生活習慣病の予防とその症状の軽減に対する定期的な運動の効果について説明できる。 3.体力向上に対する定期的な運動の効果について説明できる。 4.運動プログラムの作成方法(運動処方)について説明できる。 5.目的に応じた適切な運動プログラムを作成できる。 							
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	0	0	65	0	35	0	100	
知識・理解 (DP1-1)	0	0	65	0	35	0	100	
知識・理解 (DP1-2)								
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				
<ol style="list-style-type: none"> 1.現代社会における健康問題について詳細かつ丁寧に説明できる。 2.生活習慣病の予防とその症状の軽減に対する定期的な運動の効果について詳細かつ丁寧に説明できる。 3.体力向上に対する定期的な運動の効果について詳細かつ丁寧に説明できる。 4.運動プログラムの作成方法(運動処方)について詳細かつ丁寧に説明できる。 5.目的に応じた適切でかつ詳細な運動プログラムを作成できる。 				<ol style="list-style-type: none"> 1.現代社会における健康問題について説明できる。 2.生活習慣病の予防とその症状の軽減に対する定期的な運動の効果について説明できる。 3.体力向上に対する定期的な運動の効果について説明できる。 4.運動プログラムの作成方法(運動処方)について説明できる。 5.目的に応じた適切な運動プログラムを作成できる。 				
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	テーマ:オリエンテーション&現代社会における健康問題 授業の概要等について説明した後、現代社会における健康問題について説明する。	講義	【予習】テキスト p9~p29 を読む 【復習】概日リズムの乱れによる健康問題や身体運動の減少による整理機能の衰退についてまとめる。	30 30
2	テーマ: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について解説する。	講義	【予習】テキスト p85~p100 まで読む 【復習】肥満の判定方法や肥満の種類についてまとめる。	30 30
3	テーマ:肥満と健康(2) 肥満の病理(メタボリックシンドローム)、肥満の解消方法について解説する。	講義	【予習】テキスト p100~p116 を読む 【復習】メタボリックシンドロームや肥満の解消方法についてまとめる。	30 30
4	テーマ:運動による生活習慣病の予防と軽減 運動の継続が、高血圧症、糖尿病、高脂血症、虚血性心疾患がどのように予防され、症状の軽減につながるのかについて解説する。	講義	【予習】テキスト p67~p75 を読む。 【復習】運動による高血圧症、糖尿病、高脂血症、および虚血性心疾患の予防についてまとめる。	30 30
5	テーマ:運動による体力の向上(1) 運動時のエネルギー供給のしくみや運動時の骨格筋戦意の動員について解説する。	講義	【予習】テキスト p49~p57 読む。 【復習】運動時のエネルギー供給のしくみや運動時の骨格筋戦意の動員についてまとめる。	30 30
6	テーマ:運動による体力の向上(2) 筋カトレーニングおよび持久性トレーニングによる身体の適応について解説する。	講義	【予習】テキスト p57~p67 を読む。 【復習】筋カトレーニングおよび持久性トレーニングによる身体の適応についてまとめる。	30 30
7	テーマ:運動処方基礎と実際 目的に応じた運動プログラムの作成方法について解説する。	講義	【予習】テキスト p75~p84 を読む。 【復習】心肺持久力、筋力・筋持久力を高めるための運動プログラムについてまとめ、自分に合ったプログラムを考える。	30 30
8	テーマ:まとめ これまでの内容を振り返る。	講義	【復習】これまでに学んだ内容をテキストや配布資料で確認する。 【復習】これまでに学んだ内容をまとめる。	
9				
10				
11				

12				
13				
14				
15				
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。内容によっては生物や生化学の知識が予備的知識として必要となる場合がある。			
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	定期試験おの具体的な内容とその評価方法については授業の中で提示する。