授業科目	＊運動と健康					単位	1
履　　修	必修	関連資格	保育士			ナンバリング	WE10301J
開講年次	1	開講時期	前期	該当DP	DP1-1		
担当教員	稲木　光晴						
授業概要	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。 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。						
学生が達成すべき行動目標	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
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。	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	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生理機能の衰退についてまとめる。	30 分 30 分
2	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 分 30 分
3	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 分 30 分
4	運動による生活習慣病の予防と軽減 運動の継続によって、高血圧症、糖尿病、高脂血症、虚血性心疾患等の生活習慣病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等の予防についてまとめる。	30 分 30 分
5	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線維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線維の動員についてまとめる。	30 分 30 分
6	運動による体力の向上（2） 筋力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】 筋力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 分 30 分
7	健康・体力づくりのための身体活動・運動 健康づくりのための身体活動基準、心肺持久力および筋力・筋持久力を高める運動プログラムについて説明する。	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 分 30 分
8	まとめ これまでの振り返りを行う	講義	【予習】これまでに学んだ内容をテキストや配付資料で確認する。 【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	内容によっては生物や生化学の知識が予備知識として必要となる場合もある。
テキスト	平木場浩二（編）：現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用― 第 2 版 （杏林書院）
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	【参考図書】 ・安部孝，琉子友男（編）：これからの健康とスポーツの科学 （講談社サイエンティフィク） ・浅野勝己，田中喜代次（編）：健康スポーツ科学（文光堂） ※講義（パワーポイント）内容を資料として配付

授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	授業で理解が不十分であった内容や関心のあった内容については、積極的に図書やインターネットを利用するなどして調べ、知識を深めて下さい。
達成度評価に関するコメント	レポート等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。