

授業科目	＊運動と健康					実務家教員担当科目	－		
単位	1	履修	必修	開講年次	1	開講時期	前期		
担当教員	八木 康夫								
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。								
授業形態	対面授業				授業方法				
学生が達成すべき行動目標									
標準的レベル	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。								
理想的レベル	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。								
評価方法・評価割合									
評価方法			評価割合（数値）				備考		
試験									
小テスト									
レポート			65						
発表（口頭、プレゼンテーション）									
レポート外の提出物			35				理解度チェック		
その他									
カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング									
DP1	○	DP2	－	DP3	－	DP4	－	ナンバリング	－
学習課題（予習・復習）									1回の目安時間（時間）
【予習】 授業内容に関して、テキストを読んだり、さらに興味・関心を持った事柄について調べ、まとめる。 【復習】 サブノートの作成を行い、分からなかったことを調べ記録する。									4

授業計画	
第1回	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。
第2回	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。
第3回	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。
第4回	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。
第5回	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。
第6回	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。
第7回	健康・体力作りのための身体活動・運動 健康作りのための身体活動基準、心肺持久力及び筋力・筋持久力を高める運動プログラムについて説明する。
第8回	まとめと振り返り これまでの授業や学習内容の振り返りを行う。
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	講義ではパワーポイントの内容を資料として配布する
課題に対するフィードバックの方法	課題はクラスルームを主に使い、課題フォームを作成し提出する。 試験終了後、得点分布図を掲示する。
学生へのメッセージ・コメント	内容によっては生物や生化学の知職が予備知識として必要となる場合もある。 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、知識を深めることが基礎知識を飛躍的に増やすことに繋がる。 課題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。