

2020年度 授業シラバスの詳細内容

| ○基本情報 | | | |
|-----------------|---|-------------------|------------------------|
| 科目名(英) | 健康の科学 (Science of Health) | | |
| ナンバリングコード | A10501 | 大分類 / 難易度 科目分野 | 教養基礎科目 / 基礎レベル 健康科目 |
| 単位数 | 2 | 配当学年 / 開講期 | 1年 / 前期・後期(経営経済学部のみ) |
| 必修・選択区分 | 選択 | | |
| 授業コード | A010851 | クラス名 | 経営経済学部_後期 |
| 担当教員名 | 武田 正芳、堀 仁史、吉田 明 | | |
| 履修上の注意、 履修条件 | 教職課程履修者は、健康の科学2単位は必修です。 出席は毎時間取ります。遅刻をしないようしてください。 レポートの提出を求めます。 座席指定をします、決められた席に着席してください。 | | |
| 教科書 | 各講義で資料を配付します。各自ファイルに保管し毎週持参してください。 | | |
| 参考文献及び指定図書 | 特になし。 | | |
| 関連科目 | スポーツサイエンス、生涯スポーツ指導、NSCA認定校カリキュラム科目 | | |

| ○授業の目的・概要等 | |
|------------------|--|
| 授業の目的 | 健康の科学とは、人間のより良い生存のため健康の維持増進、疾病の予防、身体適応機能の向上・体力の向上および維持を目指すものです。健康と身体機能との関連性を追求し、健康・体力を自主的に管理するための理論及び実践方法の習得を目的とします。 |
| 授業の概要 | 第1回目はオリエンテーション行います。クラス分けをし、健康と運動、身体組成と肥満、栄養・休養と応急手当をオムニバス形式で講義します。第16回目は期末試験を行います。 |
| 授業の運営方法 | (1) 授業の形式 「講義形式」 (2) 複数担当の場合の方式 「複数クラス方式」 (3) アクティブ・ラーニング 該当なし |
| 地域志向科目 | 該当しない |
| 実務経験のある教員による授業科目 | 該当なし |

| ○成績評価の指標 | | ○成績評価基準(合計100点) | | |
|-------------------|---|---------------------|-------------------|------------------|
| 到達目標の観点 | 到達目標 | テスト (期末試験・中間確認等) | 提出物 (レポート・作品等) | 無形成果 (発表・その他) |
| 【関心・意欲・態度】 | 社会人としての自己管理能力を身に付けるために健康状態の把握と、より良い生活の仕方を学んでいる。 | 20点 | | |
| 【知識・理解】 | 健康と運動、身体組成と肥満、栄養・休養と応急手当について理解している。 | 30点 | | |
| 【技能・表現・コミュニケーション】 | 健康・体力を自主的に管理するための実践方法が習得できている。 | | | 20点 |
| 【思考・判断・創造】 | 健康・体力面から生活全般を振り返り、より良い生活習慣を考える。 | 20点 | 10点 | |

| ○成績評価の補足(具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法) |
|--|
| 原則としてまとめの時間にレポートを作成してもらいます。達成水準の目安は以下の通りです。 [Sレベル] 単位を修得するために達成すべき到達目標を満たしている。 [Aレベル] 単位を修得するために達成すべき到達目標をほぼ満たしている。 [Bレベル] 単位を修得するために達成すべき到達目標をかなり満たしている。 [Cレベル] 単位を修得するために達成すべき到達目標を一部分満たしている。 取り組む姿勢・態度・意欲を評価します。 |

| ○その他 |
|------|
| |

2020年度 授業シラバスの詳細内容

| | | |
|---|---|---------------|
| ○授業計画 | 科目名：健康の科学 (Science of Health) 担当教員：武田 正芳、堀 仁史、吉田 明 | 授業コード：A010851 |
| 学修内容 | | |
| 1. オリエンテーション シラバスに沿って講義全体の組み立てや大学講義の受け方について説明します。 | | |
| 予習：シラバスを熟読し、健康について自分なりの見解をまとめて下さい。 | | (約2.0h) |
| 復習：講義内容を確認し、 | | (約2.0h) |
| 2. オリエンテーション シラバスに沿って講義全体の組み立てや大学講義の受け方について再度説明します。クラス分けを決定します。クラスによって各週のシラバスの順番が変わることを説明します。 | | |
| 予習：健康の定義、健康づくりについて調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：健康について自分なりの見解を再度まとめて下さい。 | | (約2.0h) |
| 3. 健康 少子高齢化の現代社会における「健康」を取り巻く環境について、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、生活習慣病、健康寿命の延伸について学習し、生涯を通じた運動および身体活動の必要性について学習します。また「健康の定義」や「体力構成要素」について理解するとともに、運動にとって重要な「トレーニングの原理・原則」を学習します。 | | |
| 予習：柔軟性トレーニングについて調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：健康づくりについて現在の生活に照らし合わせまとめる。 | | (約2.0h) |
| 4. 柔軟性トレーニング 柔軟性トレーニングの基礎知識として、運動の強度・頻度・時間について学習するとともに、その運動効果について理解を深めます。また柔軟性トレーニングの正しい動作テクニックや運動強度について実際の身体活動を通して学習します。 | | |
| 予習：筋力トレーニングについて調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：柔軟性トレーニングについて現在の生活に照らし合わせまとめる。 | | (約2.0h) |
| 5. 筋力トレーニング 筋力トレーニングの基礎知識として、運動の強度・頻度・時間について学習するとともに、その運動効果について理解を深めます。また筋力トレーニングの正しい動作テクニックや運動強度について実際の身体活動を通して学習します。 | | |
| 予習：有酸素性トレーニングについて調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：筋力トレーニングについて現在の生活に照らし合わせまとめる。 | | (約2.0h) |
| 6. 有酸素性トレーニング 有酸素性トレーニングの基礎知識として、運動の強度・頻度・時間について学習するとともに、その運動効果について理解を深めます。また有酸素性トレーニングの正しい動作テクニックや運動強度について実際の身体活動を通して学習します。 | | |
| 予習：健康について理解を深めておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：有酸素性トレーニングについて現在の生活に照らし合わせまとめる。 | | (約2.0h) |
| 7. 健康と病気について 健康の定義、健康診断、健康チェックなど、「健康」について学習します。そして、病気の種類、原因などについても学習します。 | | |
| 予習：健康とスポーツについての関わりを理解を深めておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：健康と病気についての配布資料を熟読しておく。 | | (約2.0h) |
| 8. 健康とスポーツ 子供から大人まで運動やスポーツが何故必要なのかについて学習する。そして、現在、「スポーツはどのように発展してきたのか?」、「スポーツを行うことによって健康管理にどれくらい関わっているのか?」を学習します。 | | |
| 予習：生活習慣病、がんについて理解を深めておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：健康とスポーツについての配布資料を読み返しておく。 | | (約2.0h) |

| | | |
|--|---|---------------|
| ○授業計画 | 科目名：健康の科学 (Science of Health) 担当教員：武田 正芳、堀 仁史、吉田 明 | 授業コード：A010851 |
| 学修内容 | | |
| 9. 健康を妨げる生活習慣病とがん 老化・加齢の定義と種類について学習します。そして、「生活習慣病」、「がん」の定義と種類についても学習します。 | | |
| 予習：健康被害について理解を深めておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：健康を妨げる生活習慣病とがんの配布資料を読み返しておく。 | | (約2.0h) |
| 10. 飲酒・喫煙・薬物と健康被害 アルコールによる身体的・社会的・精神的な悪影響を理解し、喫煙が健康に与える影響、薬物の危険性などについて学習します。 | | |
| 予習：一次救命処置、R・I・C・Eについて調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：飲酒・喫煙・薬物と健康被害についての配布資料を熟読しておく。 | | (約2.0h) |
| 11. 応急手当 応急処置の基本的な事柄について説明します。特に心肺蘇生法の基礎的知識やAEDについて学習します。 | | |
| 予習：熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病について調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：講義内容を振り返り応急処置が実践できるようにまとめる。 | | (約2.0h) |
| 12. 熱中症 熱中症の病型や発生原因について学習します。また、熱中症の予防や、応急処置について学習します。 | | |
| 予習：食生活、休養について調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：講義内容を振り返り予防や応急処置ができるようにまとめる。 | | (約2.0h) |
| 13. 食事と休養 5大栄養素を簡単に理解すると共に、欠食・摂取の問題や生活習慣病、「食育」について学習します。また、質の良い休養や睡眠について学習します。 | | |
| 予習：飲酒事故、喫煙の害について調べておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：現在の生活に照らし合わせ、食事や休養についてまとめる。 | | (約2.0h) |
| 14. 嗜好品・まとめ 飲酒・喫煙について学習します。飲酒については、アルコールの分解・吸収について学習し、講義中にアルコールパッチテストを行い各自の体質を把握します。まとめとして食事と休養から生活習慣病について学習します。第11週から第14週までのまとめのレポートを作成してもらいます。 | | |
| 予習：講義全体を振り返り疑問点をまとめる | | (約2.0h) |
| 復習：現在の食生活(嗜好品を含む)や運動、休養についてまとめる。 | | (約2.0h) |
| 15. 講義総括 各講義の振り返りを行い、講義内容のつながりを確認し、疑問点などを解決して講義内容についてより深く理解します。 | | |
| 予習：テキストや資料を振り返り、講義内容をより深めておく。 | | (約2.0h) |
| 復習：講義を振り返り、自らの健康生活に活かすためのポイントをまとめる。 | | (約2.0h) |
| 16. 期末試験 | | |
| 予習： | | |
| 復習： | | |