

平成29年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	健康の科学(Science of Health)	授業コード	A010801
担当教員名	郡 弘文・武田 正芳・堀 仁史	科目ナンバリングコード	A10501
配当学年	1	開講期	前期
必修・選択区分	選択	単位数	2
履修上の注意または履修条件	教職課程履修者は、健康の科学2単位は必修です。		
受講心得	出席は毎時間取ります。また、遅刻をしないよう注意してください。レポートの提出を求めます。		
教科書	特になし		
参考文献及び指定図書	講義の中で、資料を配付しますので、各自ファイルに保管し毎週持参してください。		
関連科目	スポーツサイエンス、生涯スポーツ指導		

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	オリエンテーション行います。その後クラス分けをし、健康と運動・身体組成と肥満・生活習慣病と応急処置をリレー形式で講義します。第16回目は期末試験を行います。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
第 1 週 : フレッシュマン・スタートアップ	
第 2 週 : オリエンテーション 健康の科学について講義の進め方、クラス分け等行います。	
第 3 週 : 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。	配付資料 健康の定義 高齢者の健康づくり
第 4 週 : 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。	配付資料 柔軟性トレーニング
第 5 週 : 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。	配付資料 筋力トレーニング
第 6 週 : 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。	配付資料 有酸素性トレーニング
第 7 週 : 身体組成測定及び解説	

各自の身体組成を測定します。測定データを基に、その意義や身体組成(体重、体脂肪量・率、除脂肪量、体水分量・率、BMI等)について学びます。身体組成には生活の仕方が反映していることから、各自の日常生活を振り返りましょう。		配布 測定記録用紙
第 8 週 : 現代人の健康観と平均寿命・健康寿命 現代人の健康観を取り巻く風潮(健康→長生き→幸福)について学びます。平均寿命、健康寿命から肥満を考える。主に食欲と健康欲から解説します。		配布 講義ノート
第 9 週 : 時計遺伝子にみる人類の歴史と肥満メカニズム 人類の歴史と太る原理、原因等の肥満メカニズムを学びます。特に脂肪分泌ホルモンの身体に及ぼす役割を解説します。		配布 講義ノート
第 10 週 : 最新ダイエット法と体内時計 時計遺伝子による体内時計との関わりから最新ダイエット法を考え、食事の摂り方を含む生活の仕方を学びます。各自が、大学生活を有意義に送るために不可欠な健康生活の仕方を組み立て、実践する基にしてください。		配布 講義ノート
第 11 週 : 嗜好品 生活習慣病について説明します。特に飲酒・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。		配付資料 アルコールパッチテスト
第 12 週 : 食生活 食事バランスガイドを用い各自の食品摂取状況を把握してもらいます。また、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。		配付資料 食生活の把握
第 13 週 : 休養 質の良い休養や睡眠について学習します。		配付資料 休養の理解
第 14 週 : 応急処置・まとめ 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。第12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。		配付資料 応急処置の理解 レポート提出
第 15 週 : 講義総括 講義全体のまとめを行います。講義内容の全般から振り返り。講義ノート返却等		レポート提出
第 16 週 : 期末試験		
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	
地域志向科目	該当しない	
備考		

○単位を修得するために達成すべき到達目標	
【関心・意欲・態度】	自らの健康状態を把握し、より良い生活を仕方を理解する。
【知識・理解】	健康と運動・身体組成と肥満・生活習慣病と応急処置について理解している。
【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。
【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。

○成績評価基準(合計100点)	合計欄	100点
------------------------	-----	------

到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点	期末試験・中間確認等 (テスト)	レポート・作品等 (提出物)	発表・その他 (無形成果)
【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。		20点	
【知識・理解】 ※「専門能力(知識の獲得)」を含む。	30点		
【技能・表現・コミュニケーション】 ※「専門能力(知識の活用)」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。			20点
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。	10点	20点	

(「人間力」について)

※以上の観点到、「こころの力」(自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等との望ましい関係を築き、人格の向上を目指す能力)と「職業能力」(職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員となり地域・社会に貢献するために必要な能力)を加えた能力が「人間力」です。

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安

成績評価方法	評価の実施方法と達成水準の目安
レポート・作品等 (提出物)	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。
発表・その他 (無形成果)	取り組む姿勢・態度・意欲を評価します。