平成27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**	A010802
担当教員名	岡村 典慶、岩元 正敏、郡 弘文、武田 正芳			**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よい生存のため、健康の維持増進・疾病の予防・身体適応機能の向上・体力の向上及び維持を目指すものです。講義を通し身体機能との関連性を科学的に探求し、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と形態・体力・身体組成の測定を全体で行います。その後少人数クラスに分け、健康と運動・運動と心拍・身体組成と肥満・食生活と生活習慣病をリレー形式で講義します。 第16回目は試験を行います。

○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　：健康の科学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。	講義内の理解
第　3　週　：測定1 形態計測、体力測定、身体組成を測定します。 体育館で行います。	記録表の作成
第　4　週　：健康と運動 健康・体力については、健康の概念・体力の概念(行動体力・防衛体力)について学習します。 健康づくりと運動の必要性については、健康づくりのための運動生活・食生活指針、メディカルチェックについて学習します。エアロバイクでの全身持久性を測定します。 アポロセンターで行います。	配付資料 有酸素能力の測定
第　5　週　：エアロビック運動とアネロビック運動 近年、健康づくりの手段として身体活動が奨励されています。そこで、エアロビック(有酸素性)な運動(例・ウォーキング・ジョギング、サイクリング、ゆっくりした水泳など)とアネロビック(無酸素性)な運動(例・ウェイトトレーニングなど)の特性・方法(運動の強度・時間・頻度)について学習します。脚伸展計を用いたハイ・パワーの測定をします。 アポロセンターで行います。	配付資料 筋力測定
第　6　週　：脈拍数(心拍数)と運動強度の関係(カルボーネン法)について カルボーネン法は、脈拍数(心拍数)から運動強度を推定する方法です。又目標心拍数とする運動強度がどのような心拍数と対応しているかを算出し実習します。 アポロセンターで行います	配付資料 実習

第　7　週　：まとめ 　第4週から第6週までのまとめのレポートを作成してもらいます。	レポート提出
第　8　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　9　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　10　週　：時計遺伝子に見る人類の歴史と肥満メカニズム 肥満遺伝子に見る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　11　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　12　週　：生活習慣病 　生活習慣病について説明します。特に喫煙・飲酒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　13　週　：食生活と生活習慣病 　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。 まとめとして、各自の生活習慣についてレポートを作成してもらいます。	配付資料 食生活の把握 　レポート提出
第　14　週　：　応急処置1 　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、また捻挫や打撲の処置、止血法について学習します。	配付資料 応急処置の理解
第　15　週　：　応急処置2 　応急処置としてのテーピング法や、怪我予防のためのテーピング法を学習します。特にテーピングの基礎としてホワイトテープを用い、目的や基礎技術を習得し、実際に足関節の捻挫に対するテーピングを行います。	配付資料 テーピング実施
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】	形態・体力・身体組成を測定し、自らの現状を理解している。
【知識・理解】	健康と運動・運動と心拍・身体組成と肥満・食生活と生活習慣病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・体力を自主的に管理するための理論及や実践方法が習得できている。

〇成績評価基準（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。		**25点**	**10点**	
【知識・理解】 ※「専門能力〈知識の獲得〉」を含む。	**15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。			**15点**	
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。	**10点**	**25点**		

（「人間力」について）

※以上の観点に、「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。

〇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。