平成30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) 【経営経済学部_前期】			授業コード	A010802
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。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。				
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	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。健康に関する最新情報やトピックスについて学習します。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 (2時間) 次回の講義内容について予習をする。 キーワード:健康の定義、健康づくり(2時間)
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、ロコモティヴシンドローム、生活習慣病、健康寿命の延伸について学習し、生涯を通し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。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 (2時間) 次回の講義内容について予習をする。 キーワード:柔軟性トレーニング(2時間)
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。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：筋力トレーニング（2時間）
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。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：有酸素性トレーニング（2時間）
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。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：体脂肪・除脂肪・BMI・基礎代謝・皮下脂肪・内臓脂肪・異所性脂肪（2時間）
第　7　週　：身長・体重・体組成測定 記録シートを作成します。測定項目の理解と各データとの比較をします	データの振り返り、自らの体組成の現状と特徴をまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：健康観・平均寿命・健康寿命（2時間）
第　8　週　：体組成と生活の仕方・現代人の健康観 体組成と生活の仕方との関連を学習します。健康と不健康について、健康、病気、幸せから考察ます。 平均寿命と健康寿命の捉え方を学習します。	体組成から生活の仕方の振り返る。健康観のまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：肥満・中性脂肪・タボリックシンドローム・コレステロール（2時間）
第　9　週　：肥満メカニズム	

肥満の原理と原因に合わせてメタボリックシンドローム、コレステロールを学習します。	講義内容から食生活を照らし合わせまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：ダイエット・グリセミック指数(GI値)・時計遺伝子・体内時計（2時間）
第 10 週 ：ダイエットと体内時計 ダイエットの考え方や糖質制限ダイエットを学習します。 体内時計に即した生活を学習します。	生活の仕方を振り返り、日々の生活に活かす。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：一次救命処置、R・I・C・E（2時間）
第 11 週 ：応急手当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について学習します。	講義内容を振り返り実践できるようにまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：ホワイトテープ、伸縮テープ、キネシオテープ（2時間）
第 12 週 ：応急手当2 応急手当としてのテーピングや、けが予防のためのテーピングを学習します。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。	テーピング技術を確認し実践できるようにまとめる。 （2時間） 日々の食事と休養・睡眠についてまとめる（2時間）
第 13 週 ：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。	講義内容について現在の食生活に照らし合わせまとめる。 （2時間） 次回の講義内容について予習をする。 キーワード：飲酒事故、喫煙の害（2時間）
第 14 週 ：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。	講義内容について現在の生活に照らし合わせまとめる。 （2時間） 講義全体を振り返り疑問点をまとめる（2時間）
第 15 週 ：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。	
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、栄養・休養と応急手当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。	**20点**	**10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。

○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。