

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 110110

# 健康体力科学 Physical Fitness and Sports Medicine

担当教員	垣花 渉				
実務経験					
開講年次	1年次後期	単位数	2	授業形態	講義・演習
必修・選択	必修	時間数	45		
Keywords	健康と身体活動、課題基盤型学習、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	人間の日常生活における活動や運動は上・下肢を動かした移動運動がきわめて多い。そのため、私たちが健康状態または身体能力を維持・増進させるためには骨、関節および骨格筋などの身体特性と神経筋協応能や呼吸・循環応答などの生理機能を維持・向上させることが重要である。本講義では、身体運動の仕組みを理解することによって自らの健康・体力づくりに取り組むと共に、各種の障害や疾患をもつ患者の健康や体力の維持・増進に役立つ処方について学習する。				
授業計画・内容					
回	内容				
1	オリエンテーション：授業のねらい				
2	体力・健康状態の測定（実技）：筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、身体組成				
3	ライフスタイル（運動・栄養・休養）の現状分析				
4	生活活動と運動の理解				
5	望ましい食生活や栄養バランス				
6	健康行動の理論と実践（行動変容）				
7	望ましいライフスタイルの立案				
8	ジムを利用したフィットネス（実技）				
9	成人の健康問題と対策：やせ・肥満・生活習慣病				
10	高齢者の健康問題と対策：生活不活発病・筋力低下・骨折				
11	「健康弁当」の創作（実技）				
12	動作を発現する因子：骨・関節・骨格筋の構造と機能				
13	動作を制御する因子：神経の構造と機能、筋電図・平衡性の測定				
14	動作を持続する因子：呼吸器・循環器の構造と機能、心拍数の測定				
15	健康づくりのプレゼンテーション				
教科書	特にありません。スライドや資料を使って学習します。				
参考図書等					
評価指標	出席とグループワーク=30%、授業課題=40%、プレゼンテーション=10%、試験=20%、合計=100%				
関連科目	フィジカルフィットネス、基礎看護方法論Ⅰ、フィールド実習				
教員から学生へのメッセージ	健康や体力の維持・増進を図るための知識やスキルを身につけ、自ら進んで生活習慣の改善に取り組むことができるようになるための課題基盤型学習（Project-based learning）を行います。				