

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、課題解決学習、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	<p>健康体力科学とは、私たちが健康状態や身体能力を維持・向上させるための身体活動・栄養・休養に関わる教育のことである。そのため、骨・筋肉の働き、神経・筋や呼吸循環の応答のみならず、健康づくり一般に関する幅広い知識・技能・態度を含む教育内容を扱う。学習の目的を、自己の健康を管理すると共に、他者の健康を気遣う力の習得とする。達成すべき行動目標を、次の3つとする。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 健康管理に進んで取り組み、仲間に働きかけながら、健康を維持・増進する目標を確実に実行できる（前に踏み出す力）</li><li>2. 健康状態を分析して問題点を見つける。問題を解決するための段取りを計画し、知識と技術を使って目標達成の方策を試行錯誤することができる（考え抜く力）。</li><li>3. 仲間とよい人間関係を築き、主張と妥協を繰り返しながら、仲間と協働して自分の健康管理ができる（チームで働く力）</li></ol>				
授業計画・内容					
回	内容				
1	オリエンテーション：健康の課題解決学習とは				
2	生活活動と運動の理解：1日のライフスタイルの分析				
3	望ましい食生活や栄養バランス：1日の食事の栄養価・摂取カロリーの分析				
4	健康状態の現状把握：筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力、身体組成の測定と分析				
5	休養の意義：健康づくりの行動計画の立案				
6	健康づくりの実践				
7	行動計画の修正：主体的な健康づくりの理論と実践（スモールチェンジ・アプローチ）				
8	ジムを利用したフィットネス（実技）				
9	健康的な食事の立案と創作				
10	健康的な食事の立案と創作				
11	動作を発現する因子：骨格筋の構造と機能、骨密度の測定				
12	動作を制御する因子：運動神経の構造と機能、筋電図・平衡性の測定				
13	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				
14	健康づくりの効果測定：筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力、身体組成の測定と分析				
15	健康づくりの成果報告				
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	特にありません。				
評価指標	授業内課題=14%、学びふり返り=18%、プレゼンテーション=5%、レポート=25%、社会人基礎力自己評価=3%、健康ポートフォリオ=15%、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 leaning）を行います。
---------------	--