

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 130004

# 健康体力科学演習 Physical Fitness and Sports Medicine:Practice

担当教員	垣花 渉				
実務経験					
開講年次	1年次後期	単位数	1	授業形態	演習
必修・選択	必修	時間数	30		
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	「健康体力科学」の目的・目標を踏まえて、自ら進んで生活習慣の改善に取り組む課題基盤型学習 (Project-based leaning) を行う。				
授業計画・内容					
回	内容				
1	活動的なライフスタイルの立案				
2	室内でできるトレーニングの体験				
3-4	スモールチェンジ・アプローチ：健康づくりを継続するための理論と実践				
5	健康的な食事の立案と創作				
6	健康的な食事の立案と創作				
7-8	動作を発現する因子：骨格筋の構造と機能、下肢筋力の測定と分析				
9-10	動作を制御する因子：運動神経の構造と機能、身体活動時の筋電図の測定と分析				
11-12	動作を持続する因子：呼吸・循環器の構造と機能、身体活動時の心拍数の測定と分析				
13-14	健康づくりの効果測定：体力（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力）と形態（BMI、筋肉量、体脂肪率）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	看護職としての社会人基礎力の育て方（第2版）				
評価指標	授業内課題=20%、プレゼンテーション=10%、レポート=50%、試験=20%、合計=100%				
関連科目	フィジカルフィットネス、フィールド実習				
教員から学生へのメッセージ	この科目をとおして、みなさんと探究したい「問い」は、「健康を維持・増進させる生活習慣を、どのようにして習得できるのか」です。				