

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	1	授業形態	講義
必修・選択	必修	時間数	15		
Keywords	健康と身体活動、課題解決学習（Project-based learning）、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	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。 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） 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）。 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、仲間と協働して自己の健康管理ができる（チームで働く力）				
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について				
2-3	生活活動と運動の理解：1日の生活様式の分析				
4-5	望ましい食生活や栄養バランス：1日の食事の栄養価・カロリー量の分析				
6-7	健康状態の現状把握：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				
8	休養の意義、健康づくり（身体活動、食事、睡眠）の目標設定				
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＝20%、レポート＝30%、小テスト＝30%、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	この科目では、自己の健康状態に関わる情報の収集・分析を行い、自己の健康問題を発見し、それを改善するための行動目標を設定します。				