

科目名	健康科学 Sports Science		担当教員 (研究室番号)	大西 範和 (501)		教員への連絡方法 (メールアドレス)	norikazu.oonishi@mcn.ac.jp					
履修年次	1年次 前期	科目 区分	教養・基礎科目		選択 区分	必修	単位数 (時間)	2(30)	授業 形態	講義	科目等 履修生	可
											オープンクラス	可
科目目的	健康は、人生をよりよく生きるための財産である。感染症などからその健康を守ることが医療の大きな役割であることは今も昔も変わらない。しかし、現代では社会の複雑化、運動不足や栄養の偏りなどから自分で作ってしまう病気（生活習慣病）が増えている。習慣的な運動はその良薬であるため、本科目では運動についての生理学的知識や活用法を学び、自分の健康づくりや看護職者としての幅を広げることに役立つ。また、三重県の文化と魅力を知って健康との関わりについても考える。											
ディプロマ・ポリシー (DP)	主要なDP	B 多様な考え方や様々な背景を持つ人々の特徴を理解するための、幅広い教養を身につけている。（知識・理解）										
	関連するDP	E 看護専門職者としての役割を認識し、看護の実践に活用するための専門的知識を身につけている。（知識・理解） D 様々な職種との連携において、看護専門職としての役割を果たすためのコミュニケーション能力を身につけている。（技能・表現）										
到達目標	1. 健康づくりや運動に関わる生理学的な用語や記述を理解できる。（B、E） 2. 健康づくりや運動が身体に及ぼす影響などについての生理学的な考え方を説明できる。（B、E） 3. グループ達成度テストにおいて他者の発言を尊重しつつ主体的に発言し、答えを導き出すために協調することができる。（B、D）											
成績評価方法 (基準)	定期試験の得点（60%）+達成度テストの得点の平均値（40%）、（達成度テストの得点は、個人及びグループ達成度テストの得点の和）											
再試験の有無と 基準等	定期試験と同じ出題範囲で筆記試験を実施する。以下の2つ評価方法から高得点となる方で評価する。①再試験の得点を60%、達成度テストの得点を40%として評価する。②再試験の得点のみで評価する。											
教科書	朝山正己・彼末一之・三木健寿編著 「イラスト運動生理学」東京教学社											
参考書等	L. S. Costanzo著 岡田 忠、菅屋潤壹監訳、コスタンゾ明解生理学（エルゼビア・ジャパン）											
学生の主体性を伸ばすための教育方法と学生への期待	授業ではパワーポイントを使いますが、全部をノートに写し取ることにこだわらず、講義内容をしっかり見聞きしてイメージを掴むことに努めて下さい。TBL（Team based learning）をとり入れ、グループ達成度テストでは、チームで討論しながら解答を探すことで、得た知識を使える知恵にかえるよう努めます。時間外の学習や他科目の内容を活用し、健康や運動と人体生理のイメージを育てて理解を進めてください。自分で自分を育てていくことが大学での学びです。											
備考	意見交換が学ぶための重要な鍵です。意見交換の時には自信がなくても積極的に話してください。聞く側は、例えば話し手が間違っていると思っても、話していること自体が素晴らしいとその努力を讃えましょう。											
回	学習項目		学習内容					主担当 教員	授業 方法			
1回	現代社会と生活習慣病		体力と健康の定義とその関係、健康維持の三要素「栄養」「運動」「休養」、特に運動の必要性和役割について学ぶ。					大西	講義			
2回	運動と神経		身体運動に関係する脳や神経系の働きと筋活動との連関について学ぶ。					大西	講義			
3回	運動と内分泌		身体運動に関係する、ホルモンをはじめとする内分泌調節についての基本的知識を身につける。					大西	講義			
4回	達成度テスト		健康、体力と運動の関係や神経や内分泌機能と運動との関係について学習した内容について、達成度を評価するテストを個人とグループ単位で実施する。					大西	講義			
5回	運動と筋		骨格筋の収縮とそれに伴う骨運動の関係から、身体の動きの基本的要素について理解する。筋の微細構造と収縮の仕組みを学ぶ。					大西	講義			
6回	運動とエネルギー		エネルギー供給機構について学び、運動時のエネルギーの動員について理解する。					大西	講義			
7回	筋の収縮力		最大筋力を左右する要因として、筋線維組成、アラインメント、神経活動の影響などについて学ぶ。					大西	講義			
8回	達成度テスト		筋収縮や身体運動のエネルギーなど学習した内容について、達成度を評価するテストを個人とグループ単位で実施する。					大西	講義			
9回	三重の文化と魅力、その健康とのかかわり		学外協力者の講義により三重県の文化と魅力に触れる。また、講義の内容から県民の健康について考える。					学外協力者	講義			
10回	食物の摂取と消化吸収		栄養素に関する基本的知識と腸管での消化と吸収のメカニズムについて学ぶ。					大西	講義			
11回	運動と栄養		運動を行うに際して、健康を維持し運動パフォーマンスを維持・向上するための適切な栄養補給の知識を得る。					大西	講義			
12回	栄養の摂取と消費		体脂肪率など身体組成の評価方法に触れるとともに、栄養の摂取と消費のバランスを考えた体重調整について学ぶ。					大西	講義			
13回	達成度テスト		食物の消化吸収や栄養と身体組成の関係など学習した内容について、達成度を評価するテストを個人とグループ単位で実施する。					大西	講義			

回	学習項目	学習内容	主担当 教員	授業 方法
14回	体温調節と運動	人間の体温調節のメカニズムについて学び、暑熱や寒冷環境の影響や運動とのかかわりについて学ぶ。	大西	講義
15回	熱中症と水分補給	人間の水分調節について基本的な知識を身につけ、暑熱環境下や運動時の体温・水分調節について理解し、熱中症予防のための注意点や水分補給の方法などを知る。	大西	講義

学 習 課 題

1～3回目課題（事後）：学習した内容を復習し、グループ達成度テストで主体的に考えが述べられるように理解を進めておく。

4回目課題（事後）：達成度テストで問われた内容を復習するとともに、グループ達成度テストにおける自分の討議への参加状況について総括する。

5～7回目課題（事後）：学習した内容を復習し、グループ達成度テストで主体的に考えが述べられるように理解を進めておく。

8回目課題（事後）：達成度テストで問われた内容を復習するとともに、グループ達成度テストにおける自分の討議への参加状況について総括する。

9～11回目課題（事後）：学習した内容を復習し、グループ達成度テストで主体的に考えが述べられるように理解を進めておく。

12回目課題（事後）：達成度テストで問われた内容を復習するとともに、グループ達成度テストにおける自分の討議への参加状況について総括する。

13～15回目課題（事後）：学習した内容を復習し理解を進めておく。

実務経験を活かした教育の取組

実務経験を活かした教育の取組
----------------