

科目名	健康科学 Sports Science		担当教員 (研究室番号)	山根 基 (非常勤)		教員への連絡方法 (メールアドレス)							
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
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っている。												
ディプロマ・ ポリシー (DP)	主要なDP	B 人々の生活に根ざした看護を実践するための幅広い教養と専門的知識を有している。（知識・理解）											
	関連する DP	C 多様な考え方や文化的背景を持つ人々の特徴に応じて、自らの看護活動の必要性や方法を説明するためのコミュニケーション能力を有している。（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正しく読み取ることができる。（B） 2. 健康づくりや運動が身体に及ぼす影響などについて、生理学的な考え方を概説することができる。（B） 3. グループワークでは、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。（C）												
成績評価方法 (基準)	定期試験の得点（80%）+課題（レポートやミニテスト、発表など）の得点（20%）												
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しその結果で評価する（100%）。												
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 コスタanzo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。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	自分の持っている知識や考え方を駆使して考え、議論することは学びの重要な鍵です。事前に内容の理解に努め、看護への応用などの演習では積極的に課題と向き合しましょう。												
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				健康づくりの施策や、健康維持の三要素「栄養」「運動」「休養」、特に運動の必要性と役割について学ぶ。				山根	講義			
2回	運動と健康				健康や体力について定義やその関係について学ぶ。				山根	講義			
3回	身体活動・運動の意義①				健康日本21を基に身体活動・運動の意義について学ぶ。				山根	講義			
4回	身体活動・運動の意義②				「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について内容を理解し、課題による個人ワークを行う。				山根	講義			
5回	身体活動・運動の意義③				「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について課題ワークをグループで検討し、まとめの発表を行う。				山根	講義			
6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。				山根	講義			
7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。				山根	講義			
8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。				山根	講義			
9回	運動と栄養①				五大栄養素の代謝や役割などについて、健康の維持増進に役立つ基本的な知識を得る。				山根	講義			
10回	運動と栄養②				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。				山根	講義			
11回	栄養の摂取、消費と身体の組成				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。				山根	講義			
12回	健康と病				メタボリック症候群、骨粗鬆症や慢性腎臓病など、気づく前に徐々に進行する病気を紹介し、健康維持のための知識や方法を学ぶ。				山根	講義			

回	学習項目	学習内容	主担当 教員	授業 方法
13回	運動時の体温調節と運動	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。	山根	講義
14回	水分補給と熱中症予防	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。	山根	講義
15回	身体活動量の評価	1日の行動記録を行い、自分のエネルギー消費量をMETSの指標を用いて推測し、自分の日常生活にける生活習慣について検討する。	山根	演習

学 習 課 題

- 1、4～14回目課題（事後）：学習した内容を復習し、主体的に考えが述べられるように理解を進めておく。
- 2～3回目課題（事後）：課題のワークシートを実施し、その内容をグループで検討し、まとめを発表できるようにする。
- 15回目課題（事後）：演習で得られた結果についてレポートする。

実務経験を活かした教育の取組