

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
半期	1年	2	選択
担当教員			
鈴木 昭彦			
LBA (基礎科目)	HS (スポーツと健康)	102 (基礎・入門科目)	

授業のねらい (概要)	「日常生活に於ける心身の健康学」というテーマで講義を行います。まず自分のからだを知る。身体の各期間の機能を理解した上で、生活習慣病などの問題を取り上げ、自分の健康は、自分自身が責任を持って管理し、そのためなすべきことは自分自身で決定しなければなりません。更に健康かどうかの判断するのも自分自身であり、自己の健康の保持、増進に積極的に取り組む態度を養う。
授業計画	<p>遠隔第1回</p> <p>健康について 1. 健康の定義 2. 健康のイメージ 3. 健康のモデル</p> <p>予習 (時間) : P2～5まで読む。(120) 復習 (時間) : ポイントをまとめる。(120)</p> <p>遠隔第2回</p> <p>現代社会に於ける健康 1. 生活環境の変化 2. 生活習慣病の蔓延 3. 健康であるとは 4. 生活習慣と健康</p> <p>予習 (時間) : P6～23まで読む。(120) 復習 (時間) : ポイントをまとめる。(120)</p> <p>遠隔第3回</p> <p>身体各器官の機能を説明 細胞組織について</p> <p>予習 (時間) : P90～102まで読む。(120) 復習 (時間) : 細胞組織のポイントをまとめる。(120)</p> <p>遠隔第4回</p> <p>身体各器官の機能を説明 神経系について</p> <p>予習 (時間) : P103～107まで読む。(120) 復習 (時間) : 神経系のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第5回</p> <p>身体各器官の機能を説明 呼吸器系について</p> <p>予習 (時間) : P107～109まで読む。(120) 復習 (時間) : 呼吸系のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第6回</p> <p>身体各器官の機能を説明 消化器系について</p> <p>予習 (時間) : P109～111まで読む。(120) 復習 (時間) : 消化器系のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第7回</p> <p>身体各器官の機能を説明 循環器系について</p> <p>予習 (時間) : P111～116まで読む。(120) 復習 (時間) : 循環器系のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第8回</p> <p>身体各器官の機能を説明 排泄、体温調節について</p> <p>予習 (時間) : P116～118まで読む。(120) 復習 (時間) : 排泄、体温調節のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第9回</p> <p>身体各器官の機能を説明 骨格、筋組織について</p> <p>予習 (時間) : P118～121まで読む。(120) 復習 (時間) : 骨格、筋組織のポイントをまとめる。(120)</p> <p>第10回</p> <p>身体各器官の機能を説明 発育、発達について</p>

	<p>予習（時間）：P122～125まで読む。（120） 復習（時間）：発育、発達についてまとめる。（120）</p> <p>第11回</p> <p>健康をもとめて 栄養 1. 栄養、食生活 2. 栄養所要量 3. 代謝 4. 摂取エネルギーと消費エネルギー</p> <p>予習（時間）：代謝について調べる。（120） 復習（時間）：摂取・消費エネルギーについてまとめる。（120）</p> <p>課題第12回</p> <p>健康をもとめて 運動 1. 身体活動・運動に対する意識向上 2. 日常生活における歩数の増加 3. 運動習慣の増加</p> <p>予習（時間）：ウォーキングについて調べる。（120） 復習（時間）：身体活動の意義についてまとめる。（120）</p> <p>第13回</p> <p>健康をもとめて 休養 1. 睡眠のメカニズム 2. 睡眠への対応 3. 人の睡眠と健康管理</p> <p>予習（時間）：睡眠のメカニズムについて調べる。（120） 復習（時間）：休養の仕方をまとめる。（120）</p> <p>課題第14回</p> <p>運動不足、肥満、生活習慣病、エイズについて</p> <p>予習（時間）：エイズについて調べる。（120） 復習（時間）：生活習慣病についてまとめる。（120）</p> <p>課題第15回</p> <p>精神的ストレスなど健康な生活を脅かす問題を考える。健康管理について</p> <p>予習（時間）：ストレスマネジメントについて調べる。（120） 復習（時間）：健康生活を送るためのポイントをまとめる。（120）</p>
授業を通して身に付けることができる能力（DP）	自己の健康意識を高め、自己の健康の保持・増進に積極的に取り組む態度。
到達目標	1. からだの仕組みを理解する。 2. 生活習慣病の予防に取り組む。
課題や小テスト等のフィードバックの方法	性格記録をレポートにまとめ自己の生活を見直し改善する。
履修上の注意	4回以上欠席した学生は履修放棄とみなす。
成績評価の方法・基準	理解度テスト60%レポート30%学修意欲10%で評価する。
教科書	「大学生の健康・スポーツ科学」 ISBN番号：9784810521191 著者名：大学生の健康・スポーツ科学研究会編 出版社：道和書院 発行年：2000年 価格：2730円
参考書・教材	
備考	講義科目 第1 2回健康をもとめて 自分の日々の生活記録をつける。健康の三要素の栄養（テキストの栄養バランスガイドから）休養（睡眠時間から）運動（スマホにインストールした万歩計から）一日の生活記録をつけ自分の生活を検証。レポートにまとめる。 第1 4回運動不足の影響、誠克習慣病予防、健康寿命についてまとめる。 第1 5回心身の健康についてストレスマネジメントについてまとめる。
教員との連絡方法	授業内で知らせる。