

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			
入江 由香子			
G (現代ビジネス学科)	L (基礎科目)	HS (スポーツと健康)	101 (基礎・入門科目)

授業のねらい (概要)	健康づくりのために必要な一般的な医学知識と効果的な運動、食事、休養などの健康づくりの方法を学習する。人生100年時代を迎え、病気や怪我、感染症に対する予防や治療の知識を持つことで、個人の健康、家族の健康を自らつくりあげていくための理解を深めていく。生涯を通じての健康づくりを学び、日本の抱える医療費の増大、生活の質、高齢者への介護、子どもの体力、肥満や生活習慣病の問題を考え改善方法を導き出していく。
授業計画	<p>第1回</p> <p>〔遠隔〕オリエンテーション 授業の進め方、評価方法などを説明する。 予習 (時間) : シラバス確認と教科書確認 (120) 復習 (時間) : 教科書 第5章 健康的な生活 8、ヘルスプロモーションを読んでおく (120)</p> <p>第2回</p> <p>〔遠隔〕健康の定義について 健康についての、世界の動きと日本の現状を理解する。 予習 (時間) : 教科書 第5章 健康的な生活 8、ヘルスプロモーションに関する社会の現状を調べる (120) 復習 (時間) : 教科書 第4章 生活習慣病と少子高齢化 1、生活習慣病を読んでおく (120)</p> <p>第3回</p> <p>〔遠隔〕健康づくりのための施策 健康日本21の9項目を学び、具体的な施策を知る。 健康づくりのための運動ガイドラインを理解する。 有酸素運動運動と無酸素運動について 予習 (時間) : 教科書 第5章 健康的な生活 9、我が国の健康づくり政策を読んでおく (60) 教科書 第3章 健康と運動を読んでおく (60) 復習 (時間) : 健康づくりに関する身近なニュースを調べ、次回提出する (60) 教科書 第3章 健康と運動 2、運動処方方を復習する (60)</p> <p>第4回</p> <p>肥満について 肥満についての基礎知識の理解と形態測定の実施する。 (体重、体脂肪率、ウエスト囲、ヒップ囲などの測定) 予習 (時間) : 教科書 第4章 生活習慣病と少子高齢化 3、生活習慣病の危険因子を読んでおく (120) 復習 (時間) : 形態測定の結果から、肥満の有無を判定し、生活習慣を振り返り、次回の授業に提出する。 (120)</p> <p>第5回</p> <p>体力測定について 体力測定の歴史と年代ごとに測定方法を学ぶ。 体力測定の体験 (握力、長座位体前屈、閉眼片足立ちなど) 予習 (時間) : 教科書 第3章 健康と運動 1、健康診断・体力測定を読んでおく (120) 復習 (時間) : 教科書 第3章 健康と運動 1、健康診断・体力測定を復習する (120)</p> <p>第6回</p> <p>〔遠隔〕現代の病気を知る 生活習慣病と3大死因メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、フレイル、認知症について、疾患の特徴と判定方法を理解する。 予習 (時間) : 教科書 第7章 老化と運動を読んでおく (60) 教科書 第4章 生活習慣病と少子高齢化を読んでおく (60) 復習 (時間) : 教科書 第7章 老化と運動を復習する (60) 家族の健康状態を調べておく (60)</p> <p>第7回</p> <p>〔課題〕身体的特徴① 子どもから成人になるまでの身体の変化を学ぶ。 高齢者の心身の変化と理解と、支援方法を学ぶ。 予習 (時間) : 教科書 第1章 身体の仕組みを読んでおく (120) 復習 (時間) : 筋・骨格・内臓の練習問題を復習 (120)</p> <p>第8回</p> <p>〔課題〕身体的特徴② 内臓の構造と働きと病気を学ぶ。 復習 (時間) : 筋・骨格・内臓の練習問題を復習 (120)</p> <p>第9回</p> <p>応急処置と救急法について 怪我への応急処置、熱中症、救急法を学ぶ。 予習 (時間) : 高校生まで使用していた保健の教科書などを見て、対応方法を再学習しておく (120) 復習 (時間) : 本日、学んだ新しい情報を復習 (120)</p> <p>第10回</p> <p>感染症とアレルギーについて 日本で子どもから高齢者までの各世代が行う、予防接種の病名と病気の特徴を理解する。世界の感染症を学ぶ。アレルギーによる症状や対処方法を学ぶ。 予習 (時間) : 子どもから高齢者まで、また季節による流行性の感染症とアレルギーを調べる (120) 復習 (時間) : 現在、自分の住む町の流行性の感染症の状況を調べ提出する (120)</p> <p>第11回</p> <p>〔課題〕食事と健康</p>

	<p>5大栄養素を理解し、栄養バランスのよい食事を考えていく。 食事バランスガイドを使い、日々の食事バランスをチェックする。</p> <p>予習（時間）：教科書 第5章 1、食習慣を読んでおく（120） 復習（時間）：食事バランスガイドの結果を考察し次回提出する。（120）</p> <p>子どもの身体的特徴 スキヤモンの発育曲線と子どもの心身の発育発達を学ぶ 予習（時間）：教科書 第6章 発育・発達 3、幼児・児童の発育発達を読んでおく（120） 復習（時間）：教科書 第6章 発育・発達 7、発育発達に応じた運動指導を読んでおく（120）</p> <p>SDGsについて SDGsの17の目標のうち、「3、すべての人に健康と福祉を」に注目し、現状と今後の課題を個人個人がどのように取り組んでいくかを学ぶ。 予習（時間）：SDGsの17の目標を調べる（120） 復習（時間）：SDGsの活動がどのように行われているかを調べる（120）</p> <p>現在の日本の病気や健康づくりの現状を調べる 日本の健康に関する新聞記事や最新情報を調べまとめ、提出する。 PCルームで作業を行う。</p> <p>予習（時間）：課題に対しての情報収集（60） 復習（時間）：授業内で調べた情報について考察し次回提出する。（180）</p> <p>授業のまとめと定期試験対策 予習（時間）：授業内容をまとめる。（60） 復習（時間）：定期試験に向けて学習を行う。（180）</p>
授業を通して身に付けることができる能力（DP）	<p>本授業では健康科学を通して、DPに記載のある「実践力を身に付け、組織において協働できる能力を身に付けている」姿勢を養う。 【身に付くスキル】 主体性・学び続ける姿勢</p>
到達目標	健康づくりのための基礎的な医学知識・生活スタイルの変容・正しい運動方法の概要を理解する。
課題や小テスト等のフィードバックの方法	提出後の課題はチェック後に返却します。
履修上の注意	<p>授業時間後の重要箇所の理解度を確認するため、復習を行うこと。また、疑問がある場合は質問し、早期の解決を計ること。教科書を熟読することが望まれる。 *健康度チェックの結果の考察など、自分自身のことを理解する授業である。そのため課題の提出が多く、欠席が目立つ学生は、評価を行うことができなくなる場合があるため、健康管理を行い、欠席をしないように生活を送ること。課題は、紙での提出、エクセル・ワードで作成、mellyでの提出になる。決められた日時以外の提出物は受け取らないため、締切を厳守すること。 受講生が興味を示す内容、健康度チェックテストの結果、社会でおきた健康に関する出来事などで順番が変更・内容が追加される場合がありますので、ご了承ください。</p>
成績評価の方法・基準	<p>定期試験 60% 課題 40%</p>
教科書	<p>健康生活と運動 著者名：編者 小笠原正志 発行年：2015年 価格：1700円 健康ミニガイド（2020）*入学時のオリエンテーションで配布</p>
参考書・教材	<p>【教材】「健康生活と運動」の教科書を必ず購入すること。 パソコンを使用しての課題を行います。USBを用意しましょう。</p>
備考	<p>講義科目 2020年度は、7・8・11を課題研究とする。課題はmellyにて示し、mellyでの課題提出を行うため、mellyをよく確認し、教材のダウンロードや印刷ができるように、準備をしておいてください。</p> <p>遠隔授業でも課題の提出がありますので、課題の授業同様に、教材のダウンロードや印刷の準備をしておいてください。</p> <p>健康づくりのアドバイスや個別質問はmellyで受け付けますので、気兼ねなくご連絡ください。</p>
教員との連絡方法	mellyを使用し、欠席連絡、質問などは行ってください。