

講義名	健康科学(2年生以上)			授業形態	
担当教員	山下 新樹	開講期・曜日・時限	前期 木曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	1年生

### 主題と概要

本授業では、健康を身体的・精神的・社会的側面から総合的に理解し、健康の維持・増進に関わる基礎知識を科学的視点から体系的に学ぶ。現代社会においては、生活習慣の変化や情報環境の多様化により、健康を取り巻く課題が複雑化している。本授業では、そのような社会的背景も踏まえながら、健康に関する基本理論と実践的知識を身につけることを目的とする。  
 具体的には、身体活動と健康、スポーツと健康の関係、栄養と食生活、休養・睡眠、メンタルヘルス、健康格差やジェンダーなどの社会的要因、さらには健康政策に至るまで、多角的に扱う。また、スポーツ傷害予防やコンディショニング、ダイエットやサプリメント、ウェアラブル機器などの最新の健康関連情報についても取り上げ、科学的根拠に基づいて情報を批判的に検討する力をつける。  
 健康の概念については、世界保健機関（WHO）の健康定義を踏まえ、単なる疾病の有無にとどまらない広義の健康観を理解する。さらに、学んだ知識を自身の生活習慣と関連づけながら考察することで、主体的に健康管理を実践できる力を育成する。

### 到達目標

本授業の到達目標は次のとおりである。  
 1. 健康の概念と健康に影響する要因を説明できる。  
 2. 身体活動、栄養、休養・睡眠、メンタルヘルスの基礎知識を理解する。  
 3. スポーツと健康の関係や傷害予防の基本を説明できる。  
 4. 健康政策や社会的要因と健康の関係を理解する。  
 5. 日常生活における健康行動を科学的視点から考えることができる。

### 提出課題

各回の授業内容に関する理解を深めるため、リアクションペーパーを提出する。また、授業内容の総合理解を確認するため、期末試験を実施する。

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

リアクションペーパーで多く見られた質問や意見については、次回授業の冒頭で解説・共有を行う。また、理解が不十分と考えられる内容については補足説明を行う。

### 評価の基準

評価は以下の基準に基づいて行う。  
 ・期末試験：60％  
 ・リアクションペーパー：40％  
 期末試験では、授業内容の理解度および健康に関する知識を総合的に評価する。

### 履修にあたっての注意・助言他

本授業では、自身の生活習慣と関連づけて健康について考える姿勢を重視する。授業で扱う内容は日常生活と密接に関係するため、主体的に考えながら受講することが望ましい。授業資料は配布資料を中心に進めるため、各回の内容を復習し、継続的な学習を心がけること。

### 教科書

.使用しない。					
.使用しない。					

### 参考図書

.使用しない。					
.使用しない。					
.使用しない。					

### その他

必要に応じてポータル等を通じて資料を配布する。

### 授業計画

第1回 オリエンテーション/健康の定義（キーワード：健康概念・WHO）  
 対応到達目標：  
 予備内容：シラバスおよび事前配布資料を確認し、「健康とは何か」について自分の考えを200字程度でまとめること（120分）  
 復習内容：世界保健機関（WHO）の健康定義を踏まえ、身体的・精神的・社会的健康の違いを整理すること（120分）  
 双方向：ペアディスカッション（健康の定義についての意見交換）  
 第2回 健康とライフスタイル（キーワード：生活習慣・行動変容）  
 対応到達目標：  
 予備内容：自身の1週間の生活習慣を記録し、改善点を整理する（120分）  
 復習内容：生活習慣と健康の関連についてノートにまとめ、自身の課題を明確化する（120分）  
 双方向：小グループ共有  
 第3回 身体活動と健康（キーワード：身体活動基準・座位行動）  
 対応到達目標：  
 予備内容：日本の身体活動基準について調べ、推奨内容をまとめる（120分）  
 復習内容：自身の身体活動量を基準と比較し、改善策を記述する（120分）  
 第4回 身体活動と健康（キーワード：トレーニング原理・体力要素）  
 対応到達目標：  
 予備内容：体力要素（筋力・持久力等）を調べ整理する（120分）  
 復習内容：トレーニング原理（過負荷・漸進性等）を説明できるようまとめる（120分）  
 双方向：確認クイズ（クリッカー形式）  
 第5回 スポーツと健康（キーワード：競技スポーツ・健康効果）  
 対応到達目標：  
 予備内容：スポーツの健康効果に関する資料を読む（120分）  
 復習内容：競技スポーツの利点とリスクを整理する（120分）  
 双方向：ディスカッション  
 第6回 傷害予防とコンディショニング（キーワード：スポーツ傷害・予防）  
 対応到達目標：  
 予備内容：代表的なスポーツ傷害を調べる（120分）  
 復習内容：傷害予防の方法を整理し、説明できるようにする（120分）  
 第7回 食と栄養（キーワード：栄養素・五大栄養素）  
 対応到達目標：  
 予備内容：五大栄養素の働きを調べる（120分）  
 復習内容：各栄養素の機能を整理する（120分）  
 第8回 食と栄養（キーワード：食生活・スポーツ栄養）  
 対応到達目標：  
 予備内容：食生活と疾病の関係を調べる（120分）  
 復習内容：スポーツ栄養の視点から適切な食事例をまとめる（120分）  
 双方向：事例検討ワーク  
 第9回 休養と睡眠（キーワード：疲労回復・睡眠科学）  
 対応到達目標：  
 予備内容：理想的な睡眠時間について調査する（120分）  
 復習内容：自身の睡眠習慣を振り返り改善策をまとめる（120分）  
 第10回 メンタルヘルス（キーワード：ストレス・心身相関）  
 対応到達目標：  
 予備内容：ストレス要因を整理する（120分）  
 復習内容：ストレスと健康の関係をまとめる（120分）  
 第11回 メンタルヘルス（キーワード：ストレス対処・メンタルトレーニング）  
 対応到達目標：

### 授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

(1) 「ネアカ のびのびへこたれず」の精神  
 健康の維持・増進に関する知識を学ぶことは、自身の心身を整え、困難やストレスに柔軟に対応する基盤を形成することにつながる。本授業で扱うメンタルヘルスや生活習慣の理解は、逆側においてもたくましく生き抜く力の養成に寄与する。  
 (2) 論理的思考力（知識を知恵に転換する力）  
 本授業では、身体活動、栄養、健康政策、最新の健康情報などを科学的根拠に基づいて学ぶ。  
 健康情報を収集・整理し、その妥当性を考察する過程を通して、  
 ・情報収集力  
 ・情報分析力  
 ・情報発信力  
 ・発想力  
 の基礎的能力を養う。  
 特に、ダイエットやサプリメント、健康情報の評価を扱う内容は、知識を実生活の判断へと転換する力の育成に直結する。  
 (3) 創造力（新しい視点と豊かな発想）  
 健康を身体面のみならず、心理的・社会的側面から多角的に捉えることで、健康に対する新たな視点や考えを養う。また、生活習慣の改善を自ら考える過程は、新しい行動様式や価値の創出につながる。  
 (4) 自ら・自らの考え  
 自身の生活習慣を振り返り、主体的に健康管理を行う姿勢を重視する。  
 リアクションペーパーを通して、自ら課題を設定し、改善策を考察する力を育成する。  
 (5) 協働性  
 授業内での意見共有や他者の考えに触れる機会を通して、多様な価値観を理解し、他者と協働する姿勢を養う。

### 基礎能力との関連

本授業では、健康に関する時事的話題や社会的課題も扱うため、新聞やメディア情報を読み解く力の向上につながる。また、資料の理解・記述式試験への対応を通して、日本語による表現力・読解力の向上にも寄

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

本授業では、授業内容の理解度確認および意見共有を目的として、ICTを活用した双方向型授業を実施する。各回の授業終了時に、Microsoft Formsを用いてリアクションペーパーおよび確認課題を提出させる。提出された回答は即時に集約され、理解度や疑問点を次回授業で共有・解説することで、双方向的な学習機会を確保する。  
 また、提出データはMicrosoft Excelにより集計・整理し、学籍状況の把握および評価の適正化に活用する。  
 必要に応じて、キャンパスクロスを通じて資料配布や事前連絡を行い、授業外学習の支援を行う。

### 実務経験の有無及び活用


### 備考
