

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |           |            |        |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|--------|------|------------|
| 講義名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 健康科学/健康科学理論（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  | ナンバリング・コード |
| 主題と概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |           |            |        |      |            |
| <p>現代社会は、経済性、利便性、効率性の名のもとに人間を動かない方向へと押しやり、その傾向はとどまることを知らない。その結果、油断していると運動不足病といった心身へのひずみが生じる。このような社会において、よりたくましく生きていくためには、運動やスポーツを生活の中に位置づけていく態度と能力が必要であり、学生時代はその基礎を確立するための最も大切な時期といえる。この時期に運動やスポーツと健康とのかわり合いを知的に理解し、身体活動の実践をとおしてその意味と喜びを体験的に実感していくことが必要である。</p> <p>本授業では、大学生として最低限知っておく必要があると思われる実践的な「健康法」について学習し、生涯スポーツとしての基礎を確立できるようになることを目標としている。</p> |                    |           |            |        |      |            |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |           |            |        |      |            |
| <p>「健康」の維持・増進のための理論を学習し、自分自身の健全な身体と精神を守れる自己管理能力を身につけられるようになる。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |           |            |        |      |            |
| 提出課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |           |            |        |      |            |
| <p>授業の最後に授業についての確認課題を提出してもらう。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |           |            |        |      |            |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |           |            |        |      |            |
| <p>授業の始めに前回の授業で提出した課題の解説を行う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |           |            |        |      |            |
| 評価の基準                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |           |            |        |      |            |
| <p>授業実施時間数の5回以上欠席した者は単位を認定しない。</p> <p>授業中の評価：受講態度など.....20%</p> <p>中間期の評価：小テスト.....10%</p> <p>期末期の評価：記述式テスト.....70%</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                    |           |            |        |      |            |
| 履修にあたっての注意・助言他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |           |            |        |      |            |
| <p>・第1回目の授業にて、健康科学理論を学ぶための基礎知識と講義の進め方について、詳しく説明する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |           |            |        |      |            |
| 教科書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |           |            |        |      |            |
| <p>.使用しない。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |           |            |        |      |            |
| 参考図書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |           |            |        |      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |           |            |        |      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |           |            |        |      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |           |            |        |      |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|
| その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                            |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                            |
| <p>1.健康科学理論を学ぶための基礎知識と講義の進め方</p> <p>2.健康・体力の概念</p> <p>3.アルコールの身体への影響</p> <p>4.タバコの身体への影響</p> <p>5.運動不足と生活習慣病</p> <p>6.運動不足と生活習慣病</p> <p>7.運動不足と生活習慣病</p> <p>8.身体活動の必要性</p> <p>9.肥満について</p> <p>10.スポーツトレーニング</p> <p>11.救急法</p> <p>12.ドラッグの危険性について</p> <p>13.STDについて</p> <p>14.オリジナル</p> <p>15.まとめ</p> |  |                                            |
| 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）                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                            |
| 準備学習（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                            |
| <p>予習<br/>授業で使用する資料をポータルからダウンロードし、準備しておくこと。<br/>資料の空間について質問するので、答えられるように調べておくこと。（2時間程度）</p> <p>復習<br/>資料をもとに、ノートにまとめ直すこと。（2時間程度）</p>                                                                                                                                                                 |  |                                            |
| 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                            |
| <p>本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の3項目（ ）および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。</p> <p>授業で得られた知識、さらに自らで収集した情報を分析し、現状を把握すると同時に、問題点を見ることができ、そして、新しい視点と豊かな発想によって、新しい価値や改善案を提案することができる。</p> <p>また、生涯にわたってスポーツに関わったり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。</p>                           |  |                                            |
| 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                            |
| 実務経験の有無及び活用                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                            |
| 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                            |