

授業科目(ナンバリング)		健康科学 (AE203)		担当教員	熊谷 賢哉		
展開方法		講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	2 年・前期	必修・選択 選択
授 業 の ね ら い							アクティブ・ラーニングの類型
現在日本は空前の「健康」ブームである。テレビ、雑誌や新聞で「健康」という言葉を頻繁に目にする。また、「健康法」に関する情報も様々な場所で飛び交っている。それらの情報は正しいのだろうか？また、どれだけ正しく理解されているのだろうか？健康には食事、運動、飲酒、喫煙、休養といった要素が影響を与えるといわれている。本講義では「健康」とは何かを念頭におき、前述した要素が健康に及ぼす影響を科学的な側面より解説する。							②⑦⑧⑩⑪
ホスピタリティを構成する能力	学 生 の 授 業 に お け る 到 達 目 標					評価手段・方法	評価比率
専門力	「健康」とは何か理解した上で、「健康」に影響を及ぼす様々な要素を知り、そして、それらが「健康」に及ぼす影響の詳細やメカニズムについて説明できる。					・小レポート ・定期試験	20% 70%
情報収集、分析力	授業で行った内容について、自分の生活において考えることができる。体組成の測定方法について把握し、測定することができる。					・小レポート ・課題レポート	5% 5%
コミュニケーション力							
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出 席						受験要件	
合 計						100%	
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
小レポートを 25%、課題レポートを 5%、定期試験を 70%とする。小レポートについては、授業毎に行う。内容については、その日の授業で行った内容を要約した上で、自分の意見等の述べるかたちとする。課題レポートについては、第 12 回目および第 13 回目に行う測定に関する評価を行ってもらう。小レポートおよび課題レポートについては、提出した翌週にその内容に関する解説（フィードバック）を行う。							
授 業 の 概 要							
学生にテーマ毎にプリントを配布。そのプリントに沿ってパワーポイントを用いて授業を行う。測定については、4～5名のグループに分かれ、グループ毎に測定を行い、その結果について検討を行う。 この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分である。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：特に指定しない 参考書：『健康運動実践指導者用テキスト-健康運動指導の手引き-』（財団法人健康・体力づくり財団） 指定図書：『健康運動実践指導者用テキスト-健康運動指導の手引き-』（財団法人健康・体力づくり財団）							
授業外における学修及び学生に期待すること							
授業に興味を持ち、積極的に質問や意見をしてほしい。授業で行った内容を一つでも習得し、今後の生活に役立ててほしい。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予習・復習
1	オリエンテーション	授業の内容・展開方法、試験の方法、評価の方法等に関する説明。	予習：シラバスに目を通しておく。
2	健康とは？	健康の概念について解説。	復習：健康に対する3つの考え方について把握する。
3	摂取エネルギーと消費エネルギー(1)	メタボリックシンドロームや肥満が注目される理由について解説。	復習：メタボリックシンドロームや肥満が注目される理由について把握する。
4	摂取エネルギーと消費エネルギー(2)	日本人の寿命・死因等の現状について解説した後、生活習慣病の概要および発症メカニズムについて解説。	復習：生活習慣病について把握する。
5	摂取エネルギーと消費エネルギー(3)	メタボリックシンドロームについて解説。	復習：メタボリックシンドロームについて把握する。
6	摂取エネルギーと消費エネルギー(4)	生活習慣病・メタボリックシンドロームを予防するための運動処方について解説。	復習：メタボリックシンドローム対策について把握する。
7	健康グッズの効果	健康グッズの効果を科学的に検証。	復習：健康グッズである「EMS 運動」のメカニズムについて把握する。
8	筋力トレーニングとは	筋力トレーニングの方法や効果を科学的に検証。	復習：筋力トレーニングの方法について把握する。
9	肥満とは(1)	肥満のメカニズムを科学的に検証。体組成の概念、肥満の定義と分類、肥満の原因について解説。	復習：肥満の定義や分類について把握する。
10	肥満とは(2)	肥満の評価方法（身長と体重から評価する方法）について解説。	復習：肥満の評価方法（身長と体重から評価する方法）について把握する。
11	肥満とは(3)	肥満の評価方法（その他の方法）について解説。	復習：肥満の評価方法（その他の方法）について把握する。
12	測定	教室で可能な形態計測やパフォーマンステストを行う。	復習：測定を行った項目について各自、評価を行う。
13	測定評価	測定結果について統計手法を用いて評価。	予習：測定を行った項目について各自、評価を行う。 復習：測定を行った項目について、各自の測定値と平均値を比較して評価する。
14	飲酒の影響(1)	アルコール摂取量、アルコールの吸収・分解について解説。	復習：酒類に含まれるアルコール濃度について理解し、体内における分解方法について把握する。
15	飲酒の影響(2)	飲酒が身体に及ぼす影響について解説。	復習：飲酒が身体に及ぼす影響（良い影響および悪い影響）について把握する。
16	定期試験		