

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
<p>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」と言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。</p>							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 ・最終レポート	40% 30%	
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 ・最終レポート	20% 10%	
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							
<p>小レポートを60%、最終レポートを40%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。最終レポートについては、本講義の第3回から第9回において学んだ「摂取エネルギーと消費エネルギー」の内容を鑑みて、「我が国における生活習慣病の予防対策について」と題して5000字で論じてもらう。なお、小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。</p>							
授業の概要							
<p>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。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。</p>							
教科書・参考書							
<p>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・体力づくり財団発行、南江堂編集） 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・体力づくり財団発行、南江堂編集）</p>							
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)	日本人の寿命の現状について解説。	復習：日本人の寿命の現状について把握する。
5	摂取エネルギーと消費エネルギー(3)	日本人の死因等の現状について解説。	復習：生活習慣病の概要および発症メカニズ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：生活習慣病の概要および発症メカニズムについて把握する。
7	摂取エネルギーと消費エネルギー(5)	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。
8	摂取エネルギーと消費エネルギー(6)	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①。	復習：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把握する。
9	摂取エネルギーと消費エネルギー(7)	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②。	復習：運動処方に関する練習問題を解く。
10	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。
11	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。
12	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。
13	肥満とは(2)	肥満の評価方法について解説。	復習：肥満の評価方法について把握する。
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。