

授業科目(ナンバリング)	健康科学 (AE203)			担当教員	江島 弘晃		
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
本講義では健康の定義から健康を阻害する要因、または健康阻害を防止する方法について学習し、健康について科学的な側面から理解する。							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。				・定期試験	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。				・課題レポート	30%	
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							
課題レポートを30%、定期試験を70%とする。課題レポートについては、授業ごとの課題に回答する、または第13回目および第14回目に行う測定に関する評価を行ってもらう。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。授業の課題は、ポートフォリオを通して行う。							
授 業 の 概 要							
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分とする。							
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）							
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	健康を阻害する要因(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	健康を阻害する要因(2)	日本人の寿命・死因等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	健康を阻害する要因(3)	メタボリックシンドロームについて解説。	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。
6	健康を阻害する要因(4)	加齢やについて解説。	復習：加齢の概要および加齢性疾患の発症メカニズムについて把握する。
7	健康阻害を防止する運動効果(1)	加齢を予防するための運動処方について解説。	復習：加齢を予防するための運動処方について把握する。
8	健康阻害を防止する運動効果(2)	生活習慣病・メタボリックシンドロームによる健康阻害を予防するための運動処方について解説。	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	健康阻害を防止する運動効果(3)	運動処方の作成について解説。	復習：運動処方に関する練習問題を解く。
10	肥満とは(1)	肥満のメカニズムを科学的に検証。肥満の原因について解説。	復習：肥満の原因について検証。
11	肥満とは(2)	肥満と健康について解説。	復習：運動処方について把握する。
12	肥満とは(3)	肥満・メタボリックシンドロームの評価・診断方法について解説。	復習：運動療法について把握する。
13	肥満の測定(1)	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：肥満の定義や分類について把握する。
14	肥満の測定(2)	肥満に関する最近の動向を解説。	復習：肥満の評価方法について把握する。
15	飲酒の影響	アルコール摂取量、アルコールの吸収・分解、飲酒が身体に及ぼす影響について解説。	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。
16	定期試験		