

健康スポーツ科学 (Health and Sport Sciences)

【責任者/担当者】

〔リハビリテーション学部〕 賀屋 光晴 准教授(兼担教員)

【担当者】

〔健康スポーツ科学〕 辻田 純三 非常勤講師、安田 由基子 非常勤講師
〔病原微生物学〕 奥野 壽臣 非常勤講師

【目的】

- ・健全な大学生生活を送るための基本的な知識や生活習慣を身につける。
- ・コミュニケーション能力や協調性を高め、協力をして一つのことを遂行する能力を培う。
- ・スポーツの楽しさを理解する。
- ・生活習慣病の原因を理解するとともに、予防方法や健康増進に必要な知識や技術を身につけ、実践方法を習得する。

【科目キーワード】

「健康科学(Health Science)」「スポーツ(Sports)」「体力(Physical Fitness)」「運動(Exercise)」「生活習慣(Lifestyle)」「運動処方(Exercise Prescription)」

【到達目標(アウトカム)】

- アルコール、タバコ、感染症、ドラッグ等と健康との関わりについて説明できる。
- 食生活や休養と健康との関わりおよび心身の健康について説明できる。
- 生活習慣病の内容、原因、予防等について説明できる。
- 各々の体力や運動能力を測定し、健康の維持増進に必要な運動処方を作成できる。
- 各種スポーツを実践し、健康の維持増進のために必要な生活習慣を身につけることができる。
- 各種スポーツの実践を通じて仲間と協調して仕事ができるための「ライフスキル」を身につけることができる。

【ディプロマ・ポリシーと授業科目の関連】

- ・生活と疾病予防の関連及び予防接種の重要性を理解している。
- ・健康な社会づくりを理解している。
- ・他者を理解し、互いの立場を尊重できる。
- ・他者の立場を考えて接することができる。
- ・同級生と教え合う態度を養成できる。
- ・人体構造・機能を理解している。

【概要ならびに履修方法】

この授業は前半が講義、後半が実技といった構成になっている。講義は平成記念会館で行う。受講生は大学のロッカールームで運動服に着替えて、講義の受講準備をして平成記念会館(1階)に集合すること。実技実習科目であるので、全出席を必須条件とする。そのため正当な理由のない欠席は認めず、欠席は失格とし単位不認定とする。

また、講義に関しては筆記試験を行う。さらに学修内容に関してレポートを課すことがある。

【準備学修ならびに事後学修に要する時間】

新聞や雑誌、テレビなどで発表された、健康やスポーツに関する記事に目を通しておくこと。また、各回の授業内容や感想などを各自まとめておくこと。

【成績の評価方法・基準】

- ・筆記試験 50%、授業態度 20%、協調性 20%、実技習熟度 10%
- ・実技実習科目のため、全出席を必須条件とする(欠席は単位不認定)

【学生への助言】

講義ならびに実技の受講態度、積極性、協調性も評価に加味するため、それぞれの授業を疎かにしてはならない。また、前日には必ず掲示板で翌日の準備の確認を怠らないこと。

【フィードバック方針】

学生毎に個別に対応する。

【オフィスアワー】

特になし

【受講のルール、注意事項、その他】

- ・運動に適した服装(ジャージ・T シャツなど)で参加すること。ストレッチ素材であってもジーンズなどは不可とする。また危険防止のためフードも不可とする。
- ・体育館の使用に際しては体育館シューズを着用すること。
- ・ネックレス、ピアスなどの装飾品は身につけない。
- ・服装不備の場合は授業への参加を認めない。
- ・明記されたルールを明らかに破った場合には厳しく対処する。
- ・授業内容の詳細に関しては、第一回目の授業時に説明をする。

【教科書】

「運動生理学 生理学の基礎から疾病予防まで(第2版)」小山勝弘、安藤大輔 編著(三共出版)
2021年

【参考書】

「新版 生活健康科学(第2版)」小田切陽一、小山勝弘、東賢一、城戸口親史、山北満哉、望月宗一郎 共著(三共出版)2022年

「健康・スポーツ科学講義(第2版)」出村慎一 監修(杏林書院)2011年

「飲む あなたは何をどのように飲んでいますか?(行動科学ブックレット2)」

日本行動科学学会 編 磯博行 著(二瓶社)2007年

【連絡先】

教育研究棟 5階 教養部門事務室(0798-45-6380)