



タイトル「**2024年度危機管理学部(公開用)**」、フォルダ「**(共通)**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1157		
科目名	健康の科学		
担当教員	安住 文子		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	水 1		
講義室	1308	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	文化教養		
科目の位置付け（開発能力）	■DPコード：学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP1-D（市民的素養・市民的教養）市民的素養と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 DP2-B（自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢）自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 DP4-I（理解力・分析力）文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■CRコード：学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（CR）との関連 B1 自己啓発（35%） D1 市民的教養と参加（35%） I1 理解・分析と読解（10%） I2 量的分析（10%） I3 情報分析（10%）		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージとの対応 2 進期期 ～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	生涯を通して心身ともに健康的なライフスタイルを確立するため、運動・スポーツ活動の身体的・心理的効用について理解を深めます。健康を維持・増進するための食生活について科学的根拠をもとに正しい知識を得ることを目標とします。授業形態は講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード スポーツ科学、生涯スポーツ、健康の維持増進、からだの理		
授業の趣旨	■副題 健康と運動の関わりについて、科学的根拠に基づいた正しい知識を身につけ、自ら健康的なライフスタイルを構築できる人になりましょう。 ■授業の目的 健康は誰もが望むものです。本講義では、健康を自ら維持・増進するために「からだの理」を始め、健康と運動・スポーツ活動との関わりについて、科学的根拠に基づいた正しい知識を修得し、実践へとつなげられることを目的とします。 ■授業のポイント 健康に関する様々な情報が存在する中、その情報が正しいものであるかを判断するためには、科学的根拠に基づいた知識や理論を身につける必要があります。また、人間の体の仕組みがどのようになっているのかを理解することも非常に重要です。本講義では、健康と運動の関わりについて学習を重ねていくことにより、身体面および心理面にどのような影響を与えるか		

	について理解を深めていきます。さらに、本講義で得られた知識を実践し、健康的なライフスタイルを送れるようにすることを授業のポイントとしています。								
総合到達目標	■生涯を通じて心身の健康的なライフスタイルを構築するため、科学的根拠に基づいた知識を修得する。 ・我が国の健康の変遷について、運動、栄養、生活習慣の観点から説明することができる。（第1～4・7～8回） ・からだの理について仕組みや構造を説明することができる。（第5～9・12・14回） ・安全で効果的なトレーニング、運動の種類や体力評価の方法について説明ができる。（第9・13～14回） ・生涯にわたる心と身体の健康について、運動・栄養・休養の観点から説明ができる。（第15回）								
成績評価方法	■レポート（30%） 適用ルーブリック B1・D1 （評価の観点）人間の体の仕組み、健康と運動が心身にどのような影響を与えるかについて、記述・論述・計算により自身の健康的なライフスタイルを構築するための理解ができているかを確認します。知識の正確さや文章の構成と表現が適切かどうかを評価します。 （フィードバックの方法） テスト終了後、正答を確認しつつ、関連する知識のおさらいをします。 ■リアクションペーパー15回（70%） I1・I2・I3 （評価の観点）人間の体の仕組みや健康と運動との関連について、ポイントを押さえて正確に理解しているかどうか、文章の表現と構成が適切かどうかを評価します。 （フィードバックの方法）授業毎のリアクションペーパーの提出後、重要項目および関連する項目のおさらいをします。								
履修条件	特にありません。								
履修上の注意点	体の仕組みや健康に関する様々な情報に興味を持ち、講義を通じて正しい知識を修得し、自ら選択・実践できるようにしましょう。								
授業内容	講義形態は講義（PPTおよび板書）により行います。なお、授業の一部を補完するため、あるいは代替するためにディスタンスラーニングを取り入れる場合があります。 <table><tr><th>回</th><th>内容</th></tr><tr><td>1</td><td> ①授業テーマ ガイダンス（全体テーマ、授業の進め方、成績評価の仕方等の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価について説明し、授業の概要や方法への理解を深め、今後の学習に向けた具体的な準備ができるようになる。（D1） ③予習（120分） シラバスの内容を確認の上、授業に臨むこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。 </td></tr><tr><td>2</td><td> ①授業テーマ 現代社会での健康や運動の意義 ②授業概要 我が国の健康に関する歴史的な背景、現状、将来への展望について説明し、現代における健康や運動の意義について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。健康とは何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。 </td></tr><tr><td>3</td><td> ①授業テーマ 現代の健康に関する諸問題（運動不足、身体活動） ②授業概要 運動不足・身体活動と健康の関係について詳説する。自身の身体活動量を把握し、我が国における目標値との比較検討を通して、今後の課題について整理し、自らの考えを説明できるようになる考える。（B1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。現代の健康問題について自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。 </td></tr></table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマ、授業の進め方、成績評価の仕方等の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価について説明し、授業の概要や方法への理解を深め、今後の学習に向けた具体的な準備ができるようになる。（D1） ③予習（120分） シラバスの内容を確認の上、授業に臨むこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。	2	①授業テーマ 現代社会での健康や運動の意義 ②授業概要 我が国の健康に関する歴史的な背景、現状、将来への展望について説明し、現代における健康や運動の意義について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。健康とは何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。	3	①授業テーマ 現代の健康に関する諸問題（運動不足、身体活動） ②授業概要 運動不足・身体活動と健康の関係について詳説する。自身の身体活動量を把握し、我が国における目標値との比較検討を通して、今後の課題について整理し、自らの考えを説明できるようになる考える。（B1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。現代の健康問題について自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
回	内容								
1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマ、授業の進め方、成績評価の仕方等の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価について説明し、授業の概要や方法への理解を深め、今後の学習に向けた具体的な準備ができるようになる。（D1） ③予習（120分） シラバスの内容を確認の上、授業に臨むこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。								
2	①授業テーマ 現代社会での健康や運動の意義 ②授業概要 我が国の健康に関する歴史的な背景、現状、将来への展望について説明し、現代における健康や運動の意義について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。健康とは何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。								
3	①授業テーマ 現代の健康に関する諸問題（運動不足、身体活動） ②授業概要 運動不足・身体活動と健康の関係について詳説する。自身の身体活動量を把握し、我が国における目標値との比較検討を通して、今後の課題について整理し、自らの考えを説明できるようになる考える。（B1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。現代の健康問題について自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。								

4	①授業テーマ 現代の健康に関する諸問題（生活習慣病） ②授業概要 メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病と運動・健康との関係について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。現代の健康問題について自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
5	①授業テーマ こころとからだ（精神的健康） ②授業概要 精神的健康の重要性について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（D1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。精神的健康とは何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
6	①授業テーマ ストレスと健康（ストレス対処法） ②授業概要 健康を維持するために関わるストレスについて、その種類および対処法について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（D1, I1, I2, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。ストレスにはどのようなものがあるか、何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
7	①授業テーマ 食事・栄養と健康（栄養、食事の基本） ②授業概要 我が国の食生活の背景と現状を知り、栄養素の正しい知識と健康および食事・栄養との関連について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。食事・栄養について調べ、自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
8	①授業テーマ 食事・栄養と健康（バランスの良い食事） ②授業概要 バランスの良い食事の基本について説明する。また、自身の食生活を把握して比較検討することにより、望ましい食生活の実現に向けた今後の課題について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。バランスの良い食事とは何か自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
9	①授業テーマ 安全なスポーツ活動（環境、熱中症予防） ②授業概要 スポーツ活動時の環境の視点から、安全なスポーツライフの実現に向けた、事故の発生機序、予防法および対処法について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, D1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。熱中症について調べ、情報と自身の知識を整理しておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。

10	①授業テーマ 健康と嗜好（飲酒） ②授業概要 飲酒による身体への影響について説明する。また、健康問題および社会問題を含めて概観し、健康と飲酒の関係について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（D1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。飲酒がおよぼす健康への影響について調べ、自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
11	①授業テーマ 健康と嗜好（喫煙） ②授業概要 喫煙による身体への影響について説明する。また、健康問題および社会問題を含めて概観し、健康と喫煙の関係について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, D1, I1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。喫煙がおよぼす健康への影響について調べ、自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
12	①授業テーマ 身体の機能と構造（呼吸、循環器） ②授業概要 呼吸・循環器における機能と構造、疾病の傾向と予防法、スポーツと身体機能の関連について説明し、身体の機能・構造と健康について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（D1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。身体（呼吸、循環）の構造と機能について調べ、情報と自身の知識を整理しておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
13	①授業テーマ トレーニングの効果と方法（原理、原則） ②授業概要 スポーツ障害の種類、発生機序、予防法および対処法について整理し、自らの考えを説明できるようになる。（D1, I3） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。トレーニング方法について自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
14	①授業テーマ 健康に関連した体力トレーニングについて ②授業概要 健康を維持・増進するためには、どれくらいの運動の量と質が求められるかについて整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, D1, I1, I2） ③予習（120分） 授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。健康や体力の維持・増進のための生活習慣のあり方自らの考えを説明できるようまとめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
15	①授業テーマ 健康生活の実現にむけて ②授業概要 これまでの授業内容のまとめを行う。生涯にわたる健康生活の実現に向けて、運動・栄養・休養の側面から、自身の課題を把握し必要な取り組みについて整理し、自らの考えを説明できるようになる。（B1, D1, I1, I2, I3） ③予習（120分） これまでの授業内容を確認し、不明点を整理しておくこと。生涯にわたる健康の実現に向けて、個人レベルにおける必要な取り組みについて自らの考えを説明できるようま

	とめておくこと。 ④復習（120分） 講義ノートおよび授業資料をもとに、取り上げたテーマについて要点を整理する。
関連科目	健康の科学2 RMGT/SSCS1158
教科書	特にありません
参考書・参考URL	特にありません
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 授業前後の時間に対応します。
研究比率	

