

授業科目名	健康科学
授業科目名(英)	Health & Science Education
教員名	宇野 直士
開講年度学期	2021年度 前期
曜日時限	火曜1限
開講学科	工学部 機械工学科
授業形態	
単位数	2.0
学年	1~3年
科目区分	一般科目(人間科学) 講義・演習 教職課程 【科目】 教育職員免許法施行規則(第66条の6)に定める科目 【施行規則に定める科目区分又は事項等】 体育
単位区分	選択
JABEE修得要件	機械システムコース 選択
教職課程修得要件	高等学校教諭一種免許状(工業) 必修
授業概要	<p>【概要】 本科目では、身体運動に関わる基礎理論を踏まえて、運動・スポーツの取り入れた生活が、生涯にわたる健康の保持増進にとっていかに重要であるかを理解し、自発的、積極的な運動・スポーツ実践につながることを目標とする。</p> <p>本科目は、教育職員免許法施行規則第66条の6の「体育」に該当する科目である。教育現場において教員が生徒の健康管理を担う場面も多いことから、教員として身に付けておくことが望ましい身体機能の発育発達と運動との関わりについても触れていく。</p> <p>【目的】 幼児から高齢者、障がい者まで幅広いヒトを対象に、身体運動が健康や体力に及ぼす影響を理解すること。そして、自分自身の健康観を築くとともに、身近な人の健康増進に寄与できるようになること。</p> <p>【受講者へのメッセージ】 「健康」を獲得・維持し、豊かな生活を送るためには、適切な運動・栄養・休養を生活に取り入れることが必要です。担当教員は、運動を含む様々な生活習慣が健康に及ぼす影響について丁寧に説明することを心がけます。本科目で学習した内容を実践する場として、体育実習を履修することを勧めます。</p>
達成目標	健康に関連する体力について説明できる。 生活習慣病を予防するための身体運動の内容を説明できる。 加齢による身体機能の低下を予防する身体運動を説明できる。 身体機能の発育発達の段階に応じた運動習慣を提案できる。 自身の身体機能を運動によって向上させることができる。
学習教育目標	<p>目標(A) 広い視野での社会観と責任能力を持つ技術者：○</p> <p>目標(B) コミュニケーション能力：○</p> <p>目標(C) 数学・自然科学・情報技術の知識の習得：○</p> <p>目標(D) 技術を実践する能力の養成：○</p> <p>目標(E) 電気電子情報工学の知識に関する能力の養成：○</p> <p>目標(F) エンジニアリングデザイン能力の養成：○</p>
成績評価方法	<p>試験：60%</p> <p>参加態度および授業毎のレポート：30%</p> <p>レポート：10%</p> <p>※ただし、授業中の私語、内職等、状況に応じて出席と認定しない場合がある。 1/3を超える欠席者には、成績評価の対象としない(遅刻・早退は1/3回分の欠席とみなす、30分以上の遅刻・早退は欠席とみなす)。</p>
教科書	特になし。毎回、必要な資料を配布するが、参考書1,2のいずれかを持っていることが望ましい。代表的なものを下記に示す。授業ことの引用文献については、毎回の資料で配布する。
参考書	<ol style="list-style-type: none"> 1. 早稲田大学スポーツ科学学術院編(2011)教養としてのスポーツ科学改訂版 -アクティブ・ライフの創出をめざして-。大修館書店。 2. 東京大学身体運動科学研究室編(2009)教養としての身体運動・健康科学。東京大学出版会。 3. 春日規克・竹倉宏明編著(2002)運動生理学の基礎と発展。フリースペース。 4. 樋口満・佐竹隆編著(2012)からだの発達と加齢の科学。大修館書店。 5. Thompson C.W. & Floyd R.T.(2002)身体運動の機能解剖改訂版。医道の日本社。 6. アメリカスポーツ医学会編/日本体力医学会監訳(2011)運動処方指針原著第8版。南江堂。 <p>※1,2の参考書のいずれかを持っていることが望ましい。1の方が初学者には読みやすい。</p>
履修上の注意	・1/3を超える欠席者には、単位取得を認めない(遅刻・早退は1/3回分の欠席とみなす、30分以上の遅刻・早退は欠席とみなす)。
科目の位置づけ	健康科学?倫理学・応用倫理学→卒業研究

1. ガイダンス（受講上の注意、評価方法等）、健康科学の概説
2. 生活習慣病と身体運動
3. 身体機能の発育発達・加齢変化
4. 身体運動に関わる器官系の構造と機能（神経系、骨格系、筋系）
5. 身体運動に関わる器官系の構造と機能（呼吸系、循環系）
6. 身体運動に関わる器官系の構造と機能（脳・神経系）
7. 上記演習課題
8. トレーニング理論1
9. トレーニング理論2
10. 身体運動のバイオメカニクス1
11. 身体運動のバイオメカニクス2
12. 栄養と健康
13. 心理と運動
14. 知覚と運動
15. スポーツ障害とその予防
16. 期末テスト

【授業外学習の指示】

授業終了後は、必ず授業内容を復習し、授業内容と自分の生活習慣とを関連付けて考えられるようになること。

授業計画



オフィスアワー	前期 月曜日 10:00-11:00 ※メール等による事前連絡で日程調整済みの場合は、この限りではない。
注意	
ナンバリングコード	EL9107001
授業コード	99FM120