

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
3年前期	3	2	選択
担当教員			
富田 寿人・石井 馨・石井 緑			
添付ファイル			

講義概要	<p>健康については人それぞれに高い関心を持っている。しかし、多くの情報が氾濫する中で、間違った健康に関する情報も少なくない。本授業では健康について医学、運動生理学および栄養学の観点から正しい情報を提供し、社会人として自身の健康を管理するための教養を身に付けることを目的とする。</p> <p>また、アクティブラーニング（AL）を通して、医学、栄養学、運動学（それぞれ5回ずつ授業）の観点から健康を多角的に理解し、実行できる基礎的教養を養う。</p>
授業計画	<p>1 現在の医療と予防医学 医学①<担当：石井馨> ・予防医学の大切さを解説する。 ・健康についてAL①を行う。 準備学習：生活習慣病について 課題：自分にできる予防医学について</p> <p>2 糖尿病と高血圧 医学②<担当：石井馨> ・生活習慣病である糖尿病と高血圧について解説する。 ・高血圧についてAL①を行う。 準備学習：糖尿病の発症メカニズムについて 課題：発症メカニズムについてまとめる</p> <p>3 心臓病と脳血管疾患 医学③<担当：石井馨> ・生活習慣病である冠状動脈と脳血管疾患について解説する。 ・心臓病についてAL①を行う。 準備学習：心筋梗塞の発症メカニズムについて 課題：動脈硬化についてまとめる</p> <p>4 癌と生活習慣 医学④<担当：石井馨> ・癌と生活習慣の関係について解説する。 ・癌の種類についてAL①を行う。 準備学習：癌について 課題：運動の効果についてまとめる</p> <p>5 エイズ、性病 医学⑤<担当：石井馨> ・エイズやコロナなどの感染症について解説する。 ・風評被害についてAL①を行う。 準備学習：発症メカニズムについて 課題：予防対策についてまとめる</p> <p>6 健康の必要性 栄養学①<担当：石井緑> ・なぜ健康が必要なのか、適正な食事の大切さを解説する。 ・食事の量など適正な食事についてAL①を行う。 準備学習：生活習慣病と食事の関係について 課題：栄養素について</p> <p>7 栄養素の説明 栄養学②<担当：石井緑> ・食物繊維や塩分量と生活習慣病の関係について解説する。 ・食品の栄養素についてAL①を行う。 準備学習：栄養素と健康の関係について 課題：食物繊維について</p> <p>8 食物繊維、腸内細菌、塩分 栄養学③<担当：石井緑> ・どのような食品にどのような栄養素が含まれているかを解説する。 ・食物繊維の働きについてAL①を行う。 準備学習：食物繊維と塩分と健康の関係について 課題：食物繊維について</p>

	9	運動の必要性 栄養学④<担当：石井緑> ・有酸素運動、筋力トレーニングがなぜ必要なのかを解説する。 ・運動の頻度と強度についてAL①、AL②を行う。 準備学習：筋力トレーニングについて 課題：様々な健康情報について
	10	間違った健康情報 栄養学⑤<担当：石井緑> ・間違った健康情報を例に挙げ健康への悪影響を解説する。 ・怪しげな健康情報についてAL①、AL②を行う。 準備学習：怪しげな健康法の収集 課題：正しい健康情報についてまとめ
	11	運動と寿命 運動生理学①<担当：富田> ・過去の運動経験や現在の運動習慣と生存率・死亡率の関係を解説する。 ・死因や運動習慣、運動量についてAL①、AL②を行う。 準備学習：日本人の死因と平均寿命、日常の運動量について 課題：運動習慣の効果のまとめ
	12	生活習慣病と運動の効果 運動生理学②<担当：富田> ・生活習慣病の解説とその要因への運動の効果を解説する。 ・生活習慣病の要因についてAL①、AL②を行う。 準備学習：生活習慣病、メタボリックシンドロームについて 課題：日常的な運動の効果のまとめ
	13	運動メニューのポイント 運動生理学③<担当：富田> ・運動の種目、強度、時間、頻度、コンディショニングを解説する。 ・運動量と消費カロリーについてAL①、AL②を行う。 準備学習：有酸素運動について 課題：自分に合った運動と運動量を作成する
	14	運動中の水分摂取 運動生理学④<担当：富田> ・熱中症と適切な水分の取り方を解説する。 ・水分の取り方についてAL①、AL②を行う。 準備学習：熱中症とその予防について 課題：適切な水分の取り方についてまとめ、実践する
	15	運動と減量 運動生理学⑤<担当：富田> ・肥満や標準体重の評価と減量のポイントを解説する。 ・運動の種目と減量の効果についてAL①、AL②を行う。 準備学習：肥満の評価方法について 課題：適切な運動種目と運動量についてまとめる
	16	試験<担当：富田> 筆記試験
授業形態	講義 アクティブラーニング：①:15回, ②:7回, ③:0回, ④:0回, ⑤:0回, ⑥:0回	
達成目標	1.生活習慣病の理解（基礎） 2.運動の効果の理解（基礎） 3.自分に合った運動メニューの作成・実践（応用） 4.栄養の基礎の理解（基礎） 5.自分の食事内容の評価（標準）・改善（応用）	
評価方法・フィードバック	基本的には、筆記試験で評価を行う。小テストを行う場合は成績に加味するが、フィードバックは当日あるいは次回以降の授業内で実施する。	
評価基準	試験は医学、栄養学、運動の分野それぞれ30点ずつの90点満点とし、得点率から評価を行う。Webを用いた小テストを行う場合もある。試験の得点率が100～90%で目標の5項目の習得があれば「秀」、89～80%で目標の4項目の習得があれば「優」、79～70%で目標の3項目の習得があれば「良」、69～60%で目標の2項目の習得があれば「可」、59%以下であった場合は「不可」とする。	
教科書・参考書	教科書：特になし 参考書：特になし その都度資料を配布する	
履修条件	なし	
履修上の注意	授業には出席すること、授業中は私語厳禁。	
準備学習と課題の内容	・授業計画に記載されている「準備学習」の内容（1.5時間）を必ず行うこと。 ・また、Webで授業の要点をまとめた動画を配信するので、課題の解決（1.5時間）も必ず行うこと。	
ディプロマポリシーとの関連割合（必須）	知識・理解：30%、思考・判断：30%、関心・意欲：20%、態度：10%、技能・表現：10%	
DP1 知識・理解		
DP2 思考判断		
DP3 関心意欲		
DP4 態度		
DP5 技能・表現		