

2019 年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23106	健康と運動 Health and Exercise	秦 真人	専門	2	必修	2年後期

科目の概要

現代社会において、健康で豊かな生活を送っていくためにスポーツを中心とした運動は重要な役割を担っている。そうした運動が生涯を通じての日常生活の中で習慣化されていくことは、今や必要不可欠となっている。そのために必要な身体および健康についての基礎知識を運動を中心とした視点から学修する。また健康管理の面から栄養と運動との関係も考慮していく。そして、その中で建学の精神と社会人基礎力、pisa 型学力の修得をめざしていく。

学修内容	到達目標
① 現代生活と健康、生活習慣や運動不足などを学修する	①現代生活と健康について理解できる
② 健康づくりについての行政的な歴史とその効果について学修する	②現代社会の運動・健康の状況を把握できる
③ 身体の生理的なメカニズムについて学修する	③生理的なメカニズムについて理解できる
④ スポーツ科学やトレーニングの理論について学修する	④トレーニング効果について理解し、実践できる
⑤ 肥満の原因とその対処法について学修する	⑤肥満の原因とその対処法について理解し、実践できる

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例

前に踏み出す力	主体性	健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行う
	働きかけ力	
	実行力	健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成する
考え抜く力	課題発見力	自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処する
	計画力	
	創造力	自分の健康のための方法を創造する
チームで働く力	発信力	健康についての意識を発信する
	傾聴力	健康についての知識を傾聴して身につける
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	健康維持と運動を継続していくためのルールを守る
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト:特になし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連:「健康スポーツ」、「解剖学」、「生理学」など

資格との関連:栄養士

学習上の助言	受講生とのルール
難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。	<ul style="list-style-type: none"> • 必要に応じて更衣し室内シューズとタオルを準備する • 携帯電話は必要ないので持ち込まない。 • 無断欠席はしない。必ず連絡・報告する。 • 出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する点、評価についてのコメント	
筆記試験	80	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。 ・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
小テスト				
レポート	10	①		<ul style="list-style-type: none"> ・課題「自分の体力に関して」のミニレポートから授業内容を理解しているかを評価する。 ・ミニレポートとしての測定記録から、言葉や計算でまとめる能力があるかを評価する。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤		
成果発表 (口頭・実技)				
作品				
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。 (主体性) 健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行うことができているか。 (実行力) 健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。 (課題発見力) 自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処しているか。 (創造力) 自分の健康のための方法を創造しているか。 (発信力) 健康についての意識を発信することができるか。 (傾聴力) 健康についての知識を傾聴して身につけることができるか。 (規律性) 健康維持と運動を継続していくためのルールを守っていたかどうか、また携帯電話を触っていたりするなど、ルールが守れず態度が悪い学生は減点の対象とする。
		②	✓	
		③	✓	
		④		
		⑤		
その他		①		<ul style="list-style-type: none"> ・6回以上の欠席は不認定とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。
		②		
		③		
		④		
		⑤		
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
授業で学んだ様々な知見を運動と健康について体系的に理解でき、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合 A(優)。さらに、応用的に発展させることができると思われる場合 S(秀)となる。	授業で学んだ様々な知見を理解できればC(可)。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合 B(良)。

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間 (分)	能力名
1週 /	「健康」とは何か WHO の健康の定義を 中心に健康について	講義	健康の定義をはじめ多 角的に健康の意義につ いて理解を深め、自らの 健康観の確認ができる。	(予習)健康と運動とはどの ような授業か確認する。 (復習)健康の定義につい てミニレポート作成。	180	主体性 課題発 見力 規律性
2週 /	現代社会の健康状況 現代の運動不足の社会 的状況について	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	現代社会と健康・運動不 足の状況を認識できる。	(予習)運動不足になるとど うなるか調べる。 (復習)運動指針について ミニレポート作成。	180	主体性 課題発 見力 規律性
3週 /	健康づくりの歴史 健康概念の変遷と行政 施策について	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	健康の概念の変遷と行 政施策の歴史について 確認ができる。	(予習)健康日本 21 につい て調べる。 (復習)エクササイズガイド のチェックをする。	180	主体性 課題発 見力 規律性
4週 /	運動器のメカニズム 骨と筋肉について	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	健康な生活を営むため に必要な基礎知識とし ての「身体のメカニズ ム」特に運動器について 理解できる。	(予習)運動器とは何か調 べる。 (復習)運動器と健康につ いてミニレポート作成。	180	主体性 課題発 見力 規律性
5週 /	精神的健康と運動 神経とストレスについ て	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	「身体のメカニズム」の 運動器としての神経系 とについて理解できる。	(予習)神経の違いについ て調べる。 (復習)神経系と適応力に ついてミニレポート作成。	180	主体性 課題発 見力 規律性
6週 /	循環器と運動 呼吸・循環器について	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	有酸素運動と呼吸・循環 器系のメカニズムにつ いて理解できる。	(予習)循環器について調 べる。 (復習)有酸素運動につい てミニレポート作成。	180	主体性 課題発 見力 規律性
7週 /	代謝システムと運動 運動とエネルギー代謝 について	講義 (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	摂取エネルギーと消費 エネルギーの関係と代 謝メカニズムについて 理解できる。	(予習)エネルギー代謝に ついて調べる。 (復習)エネルギー代謝に ついて復習する。	180	主体性 課題発 見力 規律性
8週 /	自分の体力を知る 簡易体力測定を実施 し、体力について実践 的理解	講義・演習、アクテ ィブ・ラーニング (復習内容の質問に対 し口答でフィードバック)	測定により現在の自ら の体力を把握して、健康 管理の指標とすること ができる。	(予習)体力測定法につい て調べる。 (復習)測定値の確認と今 後の対策について考察 する。	180	主体性 実行力 課題発 見力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	心肺機能の理解 最大酸素摂取量と有酸素運動について実践	講義 ・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	最大酸素摂取量を理解することと、自らの機能を測定して把握できる。	(予習)持久力についての知識を調べる。 (復習)自分の測定値の確認と最大酸素摂取量についてまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性 発信力
10週 /	第2の心臓と運動 血液循環について再度実践	講義 ・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	運動によるミルキング・アクションなどにより血液循環することを理解できる。	(予習)筋肉ポンプについて調べる。 (復習)隠れた筋肉の役割についてミニレポート作成。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性 発信力
11週 /	体格と健康 身体組成と栄養素について実践	講義 ・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を理解する。三大エネルギー源の消化吸收代謝を理解できる。	(予習)脂肪について予習する。 (復習)身体組成とエネルギーについて復習する。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性 発信力
12週 /	肥満のメカニズム 基礎代謝向上について理解し筋肉に刺激を与える必要性の実践	講義 ・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	筋肉がエネルギー代謝のときにどのように働くかを理解する。実際に筋肉トレーニング処方について理解できる。	(予習)筋トレの方法について調べる。 (復習)エネルギー収支のからくりについてミニレポート作成。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性 発信力
13週 /	身体活動量 エクササイズガイドにもとづく運動量について実践	講義 ・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	有酸素運動とエネルギー消費の関係を理解し、その処方について理解できる。	(予習)各スポーツ種目の運動強度について調べる。 (復習)メッツとエクササイズの関係について確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性 発信力
14週 /	スポーツ文化 身体活動・スポーツの歴史を学ぶ	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	原始時代からの身体活動、スポーツ活動の歴史から現代の身体活動を文化的な側面から理解できる。	(予習)スポーツ基本法について調べる。 (復習)スポーツの歴史についてミニレポート作成。	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
15週 /	まとめ 総括と試験対策について説明を聞く	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを理解できる。	(予習・復習)授業で得た知識の総合理解を確認してまとめる。	180	主体性 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力