

平成29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。						
学修内容			到達目標			
① 現代生活と健康、生活習慣病や運動不足病などを学修する			① 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 代社会の健康状況を把握できる			
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						
テキストは特になし。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	85	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	5	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ているか。 (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"> ・遅刻、欠席は減点する。 ・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 A(優)の基準	到達レベル B(良)の基準
授業で学んだ様々な知見を体系的に理解できる。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共に応用的に発展させることができる。	授業で学んだ様々な知見を理解できる。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。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	「健康」とは何かを学ぶ	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	健康の定義について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
2週 /	現代の運動不足の社会的状況を学ぶ	講義	現代社会と健康・運動不足の状況を認識できる	運動指針について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
3週 /	健康概念の変遷と行政施策について学ぶ	講義	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	エクササイズガイドのチェックによる復習をする	90	主体性 課題発見力 規律性.
4週 /	骨と筋肉について学ぶ	講義	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	運動器と健康について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
5週 /	神経とストレスについて学ぶ	講義	「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	神経系と適応力について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
6週 /	呼吸・循環器について学ぶ	講義	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	有酸素運動について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
7週 /	運動とエネルギー代謝について学ぶ	講義	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	エネルギー代謝について復習する	30	主体性 課題発見力 規律性.
8週 /	自分の体力を知る	講義・演習	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	測定値の確認と今後の対策について復習する	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 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	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	最大酸素摂取量と有酸素運動について学ぶ	講義・演習	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	最大酸素摂取量について復習する	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
10週 /	血液循環について学ぶ	講義・演習	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	隠れた筋肉の役割についての復習する	30	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
11週 /	エネルギー供給と運動時の生理機能について学ぶ	講義・演習	エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を理解できる。	エネルギー供給機構について復習する	60	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
12週 /	身体組成と栄養素について学ぶ	講義・演習	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	身体組成とエネルギーについて復習する	30	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
13週 /	肥満のメカニズムについて学ぶ	講義・演習	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	エネルギー収支のからくりについて復習する	30	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
14週 /	エクササイズガイドにもとづく運動量について学ぶ	講義・演習	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	メッツとエクササイズについて復習する	30	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
15週 /	まとめと試験対策について説明を聞く	講義	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	これまでのまとめと総理解を復習する	30	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