

健康と運動の基礎理論

責任者名：佐藤 紀子

学期：後期

対象学年：1年

授業形式等：講義

◆担当教員

佐藤 紀子(健康科学 准教授)

月村 直樹(歯科補綴学Ⅱ 准教授)

牛来 千穂子(健康科学 兼任講師)

青松 利明(健康科学 兼任講師)

◆一般目標 (GIO)

変化する社会環境に適応し、自身の健康や体力の状態について管理できるようになるための基本的な知識や方法を理解する。

自身や家族、将来関わりを持つであろう患者や地域の人々の健康の維持・増進に寄与できるようになるために、運動・スポーツ実施に関する基本的な知識を習得する。

文化としてのスポーツを享受するために、その歴史や現状、課題を学ぶ。

◆到達目標 (SBOs)

健康の概念、現代社会における健康に関する問題を説明できる。

身体活動量・運動量について評価し、改善点を挙げることができる。

具体的な運動処方を説明できる。

トレーニングの基礎的な事項を挙げるができる。

スポーツを文化としてとらえ、スポーツを取り巻く現状について説明できる。

◆評価方法

毎回の授業中・後に課す課題（授業への参画度、授業内容の理解度を評価） 80%

レポート(授業内容の理解度を評価)：20%

レポート、課題に対するフィードバックを解説とともにおこなう。

課題未提出の場合は減点とする。

◆オフィス・アワー

担当教員	対応時間・場所など	メールアドレス・連絡先	備考
佐藤 紀子	金曜日 17:00～18:00 健康科学分野研究室	sato.noriko@nihon-u.ac.jp 03-3219-8162	
月村 直樹	火曜日 17:00～18:00 歯科補綴学第Ⅱ講座研究室	tsukimura.naoki@nihon-u.ac.jp	

牛来 千穂子	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		
青松 利明	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		

◆授業の方法

オンラインでの遠隔授業（講義）

授業への参画度確認のための課題や内容の理解度確認のためのレポートを課す。

課題内容に関するフィードバックは次回授業開始時に、レポート内容に関するフィードバックは最終授業時に解説をしながらおこなう。

◆教材（教科書、参考図書、プリント等）

種別	図書名	著者名	出版社名	発行年
プリント配布				

◆DP・CP

[DP1]コンピテンス：豊かな知識・教養に基づく高い倫理観

コンピテンシー：医の尊厳を理解し、法と倫理に基づいた医療を実践するために必要な豊かな教養と歯科医学の知識を修得できる。

[DP3]コンピテンス：論理的・批判的思考力

コンピテンシー：多岐にわたる知識や情報を基に、論理的な思考や批判的な思考ができる。

[CP1]歯科医学と医療倫理の基礎的知識を修得し、社会人としての品格と医療人になるための自覚を養成する。

[CP3]幅広い教養と歯科医療に必要な体系的な知識を基に、論理的・批判的思考力と総合的な判断能力を育成する。

◆準備学習(予習・復習)

予習として、受講前に学習項目に関連する資料を読んでおくと良い。

オンラインで配布する資料を参考に復習すること。

◆準備学習時間

各々授業時間相当を充てて予習と復習を行うこと。

◆全学年を通しての関連教科

生涯スポーツ（第1学年前期）

◆予定表

回	クラス	月日	時間	学習項目	学修到達目標	担当	コアカリキュラム
1		9.10	4	1. 健康と生活習慣 1) 健康の概念 2) 健康を取り巻く現状 3) 健康の重要性	・健康の捉え方について述べるができる。 ・平均寿命の延伸，少子高齢社会，国民医療費の高騰，生活のオートメーション化と身体活動不足，食生活の変化，疾病構造の変化などの現状を知り，健康を維持することの重要性を説明できる。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
2		9.17	4	1. 健康と生活習慣 4) 生活習慣チェック 5) 生活習慣病 6) 適正な生活習慣	・自らの生活習慣を評価し，問題点を挙げるができる。 ・生活習慣病の定義を説明できる。 ・生活習慣病の概要を知り，適正な生活習慣について述べるができる。 ・一次予防，二次予防，三次予防の概要を説明できる。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
3		9.24	4	1. 健康と生活習慣 7) メタボリックシンドロームとは 8) メタボリックシンドロームと歯周病との関連性 9) 健康増進への対策	・メタボリックシンドローム（メタボ）の定義を説明できる。 ・日本人のメタボの現状を知り，その予防には適切な運動が重要であることを学ぶ。 ・歯周病とメタボとは関連性があることを最近の疫学研究データから学ぶ。 ・ヘルスプロモーションの意義を説明できる。 ・健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上を図るための国民健康づくり運動の概要を説明できる。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
4		10.1	4	2. 健康づくりのための運動 1) 健康づくりのための身体活動基準2013 2) 必要な強度と量	・「生涯スポーツ」で学修した「健康づくりのための身体活動基準2013」の内容を説明できる。 ・健康づくりに必要な身体活動の強度（メッツ）および量（メッツ・時）について理解し，自身および身	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

				<p>3) 家族の身体活動の現状</p> <p>4) レポート作成</p>	<p>近な人の生活に応用できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体活動のエネルギー消費量を計算できる。 ・家族の身体活動の現状について把握し、基準量を達成するための方策を考えることができる（レポート作成）。 <p>※レポート内容のフィードバックは最終授業時に解説をしながらおこなう。</p>		
5		10.8	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>5) 運動処方</p> <p>6) 安全限界と有効限界</p> <p>7) 運動の種類</p> <p>8) 有酸素性運動のすすめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための運動の条件を説明できる。 ・運動処方の概要について説明できる。 ・安全で有効な運動強度の設定ができる。 ・エネルギー供給機構の違いによる運動の種類について述べるができる。 ・生活習慣病のリスクファクターの軽減に有効な有酸素性運動の概要を説明できる。 ・有酸素性運動の条件、方法、実施上の留意点を知り、実践につなげることができる。 	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
6		10.15	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>9) 具体的な運動強度の設定</p> <p>10) 運動実施の際の留意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無酸素性作業閾値を用いた安全限界の強度設定ができる。 ・最大酸素摂取量に基づく運動強度の設定ができる。 ・心拍数を用いた運動強度の設定ができる。 ・安全に運動するための留意事項を説明できる。 	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
7		10.22	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>11) ストレスの概念</p> <p>12) 運動の抗ストレス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの概要を説明できる。 ・運動の心理的効用、抗ストレス効果について述べるができる。 ・ストレス軽減を目的とした運動内容を選択できる。 	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

8		10.29	4	<p>3. メンタルトレーニング</p> <p>1) メンタルトレーニングの意義</p> <p>2) トレーニングの種類と方法</p>	<p>・メンタルトレーニングの意義, 種類, 方法を説明できる。</p> <p>・自身に必要だと思われるトレーニング方略について考えることができる。</p>	<p>牛来 千穂子</p> <p>佐藤 紀子</p>	A-2-1)課題探求・解決能力
9		11.5	4	<p>3. メンタルトレーニング</p> <p>3) 目標設定</p> <p>4) イメージトレーニング</p>	<p>・目標設定の意義, 種類, 効果を説明できる。</p> <p>・イメージトレーニングの意義, 具体的な方法を知り, 自身の生活の中で活かすことができる。</p>	<p>牛来 千穂子</p> <p>佐藤 紀子</p>	A-2-1)課題探求・解決能力
10		11.12	4	<p>4. 競技スポーツのトレーニング</p> <p>1) トレーニングの原理・原則</p> <p>2) トレーニングの種類</p>	<p>・トレーニングの原理・原則, 条件を説明できる。</p> <p>・有酸素性および無酸素性トレーニングの概要を説明できる。</p> <p>・体力要素を高める種々のトレーニングについて知り, 適切なトレーニングを選択できる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
11		11.19	4	<p>5. スポーツにおける安全対策</p> <p>1) スポーツにおける歯の役割と問題点</p> <p>2) 顎顔面領域に対するスポーツ外傷の予防法</p>	<p>・スポーツにおける歯の重要性について説明できる。</p> <p>・スポーツ場面での顎顔面領域の外傷について, その予防法を説明できる。</p> <p>・スポーツ愛好家に対する歯科医師としての役割を述べることができる。</p>	<p>月村 直樹</p> <p>佐藤 紀子</p>	A-2-1)課題探求・解決能力
12		11.26	4	<p>6. 文化としてのスポーツ</p> <p>1) 多様化するスポーツ</p> <p>2) パラリンピックの概要</p> <p>3) ICF (国際生活機能分類) からみたアダプテッド・</p>	<p>・パラリンピックの概要を説明できる。</p> <p>・ICF (国際生活機能分類) の概要を説明できる。</p> <p>・高齢者から幼児, 障害者, 運動の苦手な人等, 様々な人が参加可能となる「アダプテッド・スポーツ」の内容をICFの観点から述べることができる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

				スポーツ	・障害のある人々を取り巻く環境について、「みるスポーツ」の観点から問題点を挙げるができる。		
13		12.3	4	6. 文化としてのスポーツ 4) 障害者スポーツの現状と問題	・障害者を取り巻くスポーツの現状と問題について述べるができる。	青松 利明 佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
14		12.17	4	7. 現代社会におけるスポーツ 1) スポーツの役割と問題点 2) ドーピング 3) レポート作成	・現代社会におけるスポーツの役割について説明できる。 ・競技スポーツの現状について述べるができる。 ・ドーピングの定義, 概要について説明できる。 ・アンチ・ドーピングを推進していくことができる。 ・自律した人間について自身の考えを説明できる (レポート作成)。 ※レポート内容のフィードバックは最終授業時に解説をしながらおこなう。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
15		12.24	4	8. 健康と運動・スポーツ 1) 健康と運動・スポーツの概要 2) まとめ	・健康の維持・増進のために必要な身体活動・運動について説明できる (レポート解説)。 ・スポーツによって涵養される自律心について説明できる (レポート解説)。 ・様々な観点から見てきた健康と運動, そしてスポーツについての概要を説明できる。 ・疑問点を解決し, 理解を深めることができる。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力 A-2-2)学修の在り方

