

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)

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把握し、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、改善点を挙げるができる。

具体的な運動処方の説明できる。

トレーニングの基礎的な事項を理解し、説明することができる。

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

定期試験：50%

毎回の授業時に課す課題（授業への参画度、授業内容の理解度を評価）とレポート(授業内容の理解度を評価)

50%

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。

レポートおよび課題が期限内に提出されない場合は、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	月曜日 17:00～18:00 健康科学分野研究室	sato.noriko_at_nihon-u.ac.jp 03-3219-8162	_at_をアットマークに変更してください
月村 直樹	火曜日 17:00～18:00 メールにて対応	tsukimura.naoki_at_nihon-u.ac.jp	_at_をアットマークに変更してください

青松 利明	健康科学 佐藤紀子を通じて対応		
-------	-----------------	--	--

◆授業の方法

【遠隔授業】

オンライン会議システム「ZOOM」および「Google Classroom」を用いた遠隔授業（講義：リアルタイムでの受講）とする。

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までに、Google Classroom を通じておこなう。

レポート内容に関するフィードバックについても、Google Classroom を通じておこなう。

◆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
資料（PDF ファイル）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

コンピテンス：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

コンピテンス：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おこなうこと。

◆全学年を通しての関連教科

生涯スポーツ（第1学年前期）

健康と栄養・休養の基礎理論（第2学年前期）

◆予定表

回	クラス	月日	時限	学習項目	学修到達目標	担当	コアカリキュラム
1		8.25	5	【遠隔】 1. 健康と生活習	・健康の捉え方について述べる ことができる。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探 求・解決能力

				<p>慣</p> <p>1) 健康の概念</p> <p>2) 健康を取り巻く現状</p> <p>3) 健康の重要性</p>	<p>・平均寿命の延伸，少子高齢社会，国民医療費の高騰，身体活動不足，食生活の変化，疾病構造の変化などの状況を知り，健康を維持することの重要性を説明できる。</p>		
2		9.1	5	<p>【遠隔】</p> <p>1. 健康と生活習慣</p> <p>4) 生活習慣チェック</p> <p>5) 生活習慣病</p> <p>6) メタボリックシンドローム</p> <p>7) 適正な生活習慣</p> <p>8) 特定健康診査</p>	<p>・生活習慣病の定義を説明できる。</p> <p>・メタボリックシンドロームの定義を説明できる。</p> <p>・生活習慣病，メタボリックシンドロームの概要を知り，適正な生活習慣について述べるができる。</p> <p>・自らの生活習慣を評価し，問題点を挙げるができる。</p> <p>・特定健康診査の概要について述べるができる。</p> <p>・一次予防，二次予防，三次予防の概要を説明できる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
3		9.8	5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>1) 健康づくりのための身体活動基準2013</p> <p>2) 必要な強度と量</p> <p>3) 家族の身体活動の現状<レポート></p> <p>※レポート内容のフィードバックは，Google Classroom を通じておこなう。</p> <p>4) 行動体力と防衛体力</p> <p>5) 健康関連体力と技能関連体力（運動能力）</p>	<p>・「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。</p> <p>・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，自身および身近な人の生活に応用できる。</p> <p>・身体活動のエネルギー消費量を計算できる。</p> <p>・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。</p> <p>・行動体力と防衛体力の違いとそれぞれの要素について説明できる。</p> <p>・健康関連体力の要素を説明できる。</p> <p>・運動能力としての技能関連体力の要素を説明できる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
4		9.15	5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 健康づくりのための運動</p>	<p>・健康づくりのための運動の条件を説明できる。</p> <p>・運動処方概要について説明でき</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

				<p>6) 運動処方</p> <p>7) 運動の種類</p> <p>8) 有酸素性運動のすすめ</p> <p>9) 安全限界と有効限界</p>	<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・安全で有効な運動強度の設定ができる。 		
5		9.22	5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>10) 具体的な運動強度の設定</p> <p>11) 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, 心拍予備量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
6		9.29	5	<p>【遠隔】</p> <p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>12) ストレスの概念</p> <p>13) 運動の抗ストレス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッサー, ストレス反応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
7		10.13	5	<p>【遠隔】</p> <p>3. 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>	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツにおける歯の重要性について説明できる。 ・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。 ・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。 	月村 直樹	A-2-1)課題探求・解決能力
8		10.20	5	<p>【遠隔】</p> <p>4. 競技スポーツのトレーニング</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの原理と原則を説明できる。 ・筋力, 持久力 (全身持久力・筋持 	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

				<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>久力), 調整力向上を目的としたトレーニングの概要を説明できる。</p> <p>・それぞれの体力要素を高めるトレーニングについて知り, 適当なトレーニングを選択できる。</p>		
9		10.27	5	<p>【遠隔】</p> <p>4. 競技スポーツのトレーニング</p> <p>3) 行動を起こす能力向上のためのトレーニング</p> <p>4) 行動を持続する能力向上のためのトレーニング</p> <p>5) 行動を調整する能力向上のためのトレーニング</p>	<p>・筋力やパワーを向上させるためのトレーニング内容について説明できる。</p> <p>・筋持久力や全身持久力向上のためのトレーニング内容について説明できる。</p> <p>・コーディネーション能力向上のためのトレーニング内容について説明できる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
10		11.10	5	<p>【遠隔】</p> <p>5. 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>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
11		11.17	5	<p>【遠隔】</p> <p>5. 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>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
12		11.24	5	<p>【遠隔】</p> <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</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の観点から述べる事ができる。</p>	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力

				たアダプテッド・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		12.1	5	【遠隔】 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、具体的に述べるができる。 ・障害者を取り巻く環境の改善点について考えることができる。	青松 利明 佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
14		12.8	5	【遠隔】 6. 文化としてのスポーツ 5) スポーツの役割と問題点 6) ドーピング 7) 自律した人間	・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。	佐藤 紀子	A-2-1)課題探求・解決能力
15		12.15	5	【遠隔】 7. 健康と運動・スポーツ 1) 健康と運動・スポーツの概要 2) 課題・レポート解説	・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。 ・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。 ・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

