

■一般目標 (GIO)

「運動」「休養」の概要を理解し、心身の健康を維持・増進させることができる。

栄養と代謝の知識を基に、健康を維持するための栄養と食生活について理解し、食育・食生活教育に必要な知識と技能を修得する。

■到達目標 (SB0s)

- ・ 自身の生活習慣を概観し、身体的な健康の維持・増進のための方策を説明できる。
- ・ 日常生活における身体活動を増やす工夫ができる。
- ・ 適切な運動を実践することができる。
- ・ 自身の心の健康を維持・増進させるための方策を説明できる。
- ・ 適切な休養を取り、自身の心の健康を維持させることができる。
- ・ 栄養や食生活に関する国の取り組み（健康日本 21）および国民健康・栄養調査、食生活指針について説明できる。
- ・ 日本人の食事摂取基準について説明できる。
- ・ 食育について食育基本法、食育推進計画について説明できる。
- ・ 口腔保健における食生活指導の意義を理解できる。
- ・ 各ライフステージに適した食生活と食育について説明できる。
- ・ 全身および口腔の疾病と食生活指導の必要性を理解できる。

■教科書：特に指定しない。

■参考書：必要な資料は適宜配布

■授業時間：1) 月曜日 9:00～9:50 計5回
2) 水曜日 15:00～16:50 計9回
*1月14日 14:00～16:50

■オフィスアワー：佐藤紀子 月曜日 17:00～18:00 (sato.noriko@nihon-u.ac.jp)
豊島瑞枝 講義終了後（水曜日）

■授業の方法：基本的にプロジェクタを利用した講義形式で進める。またリアクションペーパーを利用し、知識の確認を行う。

■準備学習・ 事前に教科書をよく読み、授業の目的を理解すること・
準備学習時間：授業
時間相当を充てて復習を行うこと。

■成績評価方法：定期試験（100％）

■注意事項：適宜プリントを配布する。配布したプリントまたはノートに
補足事項を記入するよう心がけましょう。

■実務経験：

■ 予定表

授業日・担当者	講 義 項 目	学 修 目 的・到 達 目 標
第1・2回 10月8日2) 豊島 瑞枝	- 健康日本 21 - 国民健康・栄養調査, 食生活指針	栄養や食生活に関する国の取り組み（健康日本 21）および国民健康・栄養調査, 食生活指針について説明できる。
第3・4回 11月5日2) 豊島 瑞枝	- 日本人の食事摂取基準 - 栄養や食生活に関する国の取り組みのまとめ	日本人の食事摂取基準について説明できる。
第5回 11月17日1) 佐藤 紀子	健康づくりのための運動 1) 運動の必要性 2) 体力とは 3) 行動体力 4) 健康関連体力	- 運動がなぜ必要なのかを理解し, その重要性 について説明できる。 - 体力の概要を説明できる。 - 体力要素を説明できる。 - 健康の維持増進に特に重要となる健康関連体力の内容を説明できる。
第6回 12月1日1) 佐藤 紀子	健康づくりのための運動 5) 適正な生活習慣 6) 健康づくりのための身体活動・運動	- 身体活動の強さの単位, 量の単位を正しく使うことができる。 - 身体活動量を正しく求めることができる。 - 健康づくりのために必要な身体活動・運動を説明できる。 - 自身の身体活動を推奨事項と比較し, 改善点を見つけることができる。 - 適正な身体活動・運動を取り入れた生活を送ることができる。
第7・8回 12月3日2) 豊島 瑞枝	- 食育 - 栄養学の基本	- 食育について食育基本法, 食育推進計画について説明できる。 - 口腔保健における食生活指導の意義を理解できる。
第9回 12月8日1) 佐藤 紀子	健康づくりのための運動 7) トレーニングの原則 8) トレーニングの種類と概要 9) 運動エネルギー産生	- 行動体力の要素を説明できる。 - 健康の維持増進のために重要となる健康関連体力の要素を説明できる。 - トレーニングの原則を説明できる。

授業日・担当者	講 義 項 目	学 修 目 的・到 達 目 標
	方法 10) レジスタンストレーニング 11) 全身持久力トレーニング	・ トレーニングの種類と期待される効果を説明できる。 ・ 筋力・筋持久力を高める必要性を説明できる。 ・ 全身持久力を高める必要性を説明できる。 ・ 心拍数を用いた有酸素性運動の強度設定ができる。
第 10 回 12 月 15 日 1) 佐藤 紀子	健康づくりのための休養 1) 心の健康・メンタルヘルス 2) ストレスの概要 3) ストレスコーピング	・ 生活の質に影響を与える心の健康について説明することができる。 ・ ストレッサーとストレス反応の概要を説明できる。 ・ コーピング方略の内容を理解し、実践することができる。
第 11 回 12 月 22 日 1) 佐藤 紀子	健康づくりのための休養 4) 睡眠の概要 5) レム睡眠とノンレム睡眠 6) 快適な睡眠のための工夫	・ 休養の基本である睡眠について理解し、説明できる。 ・ レム睡眠とノンレム睡眠の特徴を説明できる。 ・ 快適な睡眠を得るための工夫を理解し、実践できる。
第 12～14 回 1 月 14 日 2) 豊島 瑞枝	・ 各ライフステージ別栄養学 ・ 疾患（生活習慣病を中心に）と栄養療法	・ 各ライフステージに適した食生活と食育について説明できる。 ・ 全身および口腔の疾病と食生活指導の必要性を理解できる。