

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
保健体育講義 Lecture of Health & P.E.		1年・2年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(教職課程必修(英語・幼稚園教諭二種・栄養教諭) 「健康予防管理専門士」資格取得者科目)	特に制限は設けない
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特に無し				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
各教員免許取得に必要な科目				
担当者に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
山内健次		本館2階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します
授業の概要				
宇宙飛行士は、無重力の生活ではからだに対する負荷が弱いために、筋力低下による歩行の困難やカルシウムやリンの体外放出による骨の弱化が起こってしまう。すなわち人間が生きていくうえで身体活動(からだへの負荷)は必要不可欠なものであることがわかる。この講義では、①運動と生活習慣病 ②骨や筋肉などからだの仕組み ③神経系の役割 ④フィットネスに効果的なトレーニング方法 ⑤健康なからだ作りのための栄養 ⑥ストレスを解消するための余暇生活の必要性などを学習する。				
授業の目標				
①病気や怪我の因子を知り、健康の維持増進につなげることができるようにする。 ②からだのしくみ(骨や筋肉、臓器、神経)について、名称や役割を説明できるようにする。 ③運動やトレーニングを実施する際の、基本的な方法や注意点を知り自分で実践できるようにする。 ④喫煙することによる人体への影響を知り、禁煙に努めることができるようにする。				
授業の方法				
授業用配布資料による講義、DVDによる視聴覚教育、心肺蘇生法を含んだ救急法の実技				
学習の成果(学習成果)				
①からだの各器官の名称やはたらきが理解でき、健康保持増進に役立つアドバイスができる。 ②運動が色々な疾病に対する予防効果があることがわかり、運動の実践につなげることができる。 ③体力向上のために行なう運動を、自分自身で実践することがことができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(受講にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)			
第2回目	現代社会と健康①(平均寿命と健康寿命 少子化 老年化指数)			
第3回目	現代社会と健康②(日本人の死亡原因 子どもの死亡原因)			
第4回目	現代社会と健康③(健康に対する定義 病気の一次予防・二次予防・三次予防 健康を作る社会づくり)			
第5回目	現代社会と健康④(健康診断書の数値の読み方 国民健康づくり対策 食事バランスガイド)			
第6回目	現代社会と健康⑤(健康づくりのための身体活動基準2013 健康づくりのための睡眠指針2014)			

第7回目	現代社会と健康⑥（生活習慣病　生活習慣病と運動の関係　生活変化に伴う体力の衰え）	
第8回目	体力の科学①（体力の定義　体力の分類　発育と発達　子どもの体力）	
第9回目	体力の科学②（高齢者の体力　ロコモティブシンドローム）	
第10回目	身体（からだ）のしくみを知る①（骨＝頭部・体幹・上肢・下肢　関節　歯）	
第11回目	身体（からだ）のしくみを知る②（筋肉の種類と構造　神経系の分類）	
第12回目	身体（からだ）のしくみを知る③（自律神経系のはたらき　ストレスと自律神経　ストレスの対処法）	
第13回目	運動と肥満・栄養（BMI 指数とカウプ指数　体脂肪率の測定法　三大栄養素とビタミン・ミネラル）	
第14回目	飲酒・喫煙がからだに及ぼす影響　　テスト	
第15回目	救急手当（心肺蘇生法　気道内異物除去）と応急手当（　創裂刺傷　骨折・捻挫の固定法　熱傷　鼻血等）の実際	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	30%	・質問に対して自分の考えを的確にまとめ発言している。 ・配布レジメに必要事項が記入されている。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験	70%	試験直前の講義内で出題内容を説明する
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
教科書　：　使用しない 参考図書　：　「ぜんぶわかる人体解剖図」成美堂出版 「からだのしくみと病気がわかる事典」日本文芸社		
履修上の留意点・ルール		
・教室への飲食物不可と携帯電話の厳禁		