Health Promotion Science

Basic Core Subjects
Elective 2 credit

KENMOCHI, Yuki

No localized syllabus found / Showing original

1. Course Description

私たちの生活をとりまく環境の変化は疾病構造にも変化をもたらします。現在、我が国ではライフスタイルに起因する疾病が主要な健康問題であり超高齢社会と相まって経済的にも大きな負担となっています。そこで健康増進科学特論ではライフスタイルと疾病要因を明らかにし、特に運動を生活習慣病の予防や改善に用いる際に必要な評価方法、運動処方について実践的な能力を身につけることを目標とします。授業は健康増進に関する複数分野の代表的な文献を輪読し議論を発展させることを通して理解を深めます。

2. Course Objectives

1）健康の概念および健康づくりへの取組みを明示することができる。
2）ライフスタイルと身体活動、生活習慣病との関連を説明できる。
3）ライフスタイルをとおした体力の変化を説明できる。

3. Grading Policy

平常点（授業参加度合、態度）20%、課題・授業外レポート40%、プレゼンテーション40%で評価します。
必要に応じて、授業内でフィードバックします。

4. Textbook and Reference

Textbook
必要に応じ、資料を配布します。
Reference
特になし。

5. Requirements(Assignments)

配布資料を復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと（1時間程度）。
授業の内容を日常生活の中で実践すること。（1時間程度）。

6. Note

1回の授業あたり1時間程度の予習と1時間程度の復習が必要となります。

7. Schedule

[1] 健康の概念、生活を豊かにするための運動と体づくり
[2] 健康づくり背策、健康日本21
[3] 健康の保持増進のための身体活動基準
[4] 青少年期の成長と発育、老化と体力
[5] 体づくりと運動の効果
[6] 呼吸循環器系体力の評価
[7] 運動器系体力の評価
[8] 生活習慣病のと体力
[9] ライフスタイルと内科系疾患
[10] メタボリックシンドロームと予防（栄養と運動）
[11] 運度処方（体力向上、生活習慣予防を目的として）
ライフスタイルと運動器系傷害
[12] ロコモティブシンドロームと運動能力
[13] 行動変容理論（運動習慣を構築維持するために）
[14] ストレスマネージメント
[15] まとめと解説