

健康増進科学特論

基礎科目 選択 2単位

剣持 佑起

1. 授業の概要(ねらい)

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進展させることを通して理解を深めます。

2. 授業の到達目標

- 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とした体力の変化を説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

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. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じ、資料を配布します。

参考文献

特になし。

5. 準備学修の内容

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. その他履修上の注意事項

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. 授業内容

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