

科 目 名

健康・スポーツ科学理論 Theory of Health・Sport Science

1年 後期 2単位 選択

石 黒 之 武 久

概 要

健康に対する様々な認識は複雑多様化した現代社会において極めて大切な要素となっている。身体的な健康を自己管理する上での科学的な理論は元より、精神が及ぼす健康への影響を知ることによって健康な生活を送る為の思考態度を身につけ社会の一員として充実した生活を過ごすことができると言っても過言ではない。健康・スポーツ科学理論では、それらのキーワードを一つずつ紐解いて学習していく。

学習目標

- ① 講義の概要・学習方法についてのオリエンテーション・健康度生活習慣調査
- ② 健康とは
- ③ スポーツと健康
- ④ 健康運動の実践
- ⑤ 健康のための栄養
- ⑥ 嗜好品と健康
- ⑦ メタボリックシンドロームの運動・食事療法
- ⑧ 精神的ストレスと運動
- ⑨ 健康づくりのための運動基準
- ⑩ 地域における健康活動
- ⑪ 応急処置法
- ⑫ 健康管理の関連情報
- ⑬ 健康管理の関連情報
- ⑭ 健康管理に関するアンケート調査
- ⑮ 全体のまとめ・健康度生活習慣調査

授業方法

- ① 講義は教科書「健康増進科学概論（東京教学社）」を用いて行う。
- ② キーワードについてパワーポイントを使用し毎回個別に発表する時間を設ける。
- ③ 毎回個別発表後に学生間の質疑応答を行いその後総括を加える。
- ④ 毎回個人ノートを配布し講義内容の感想を記入させ提出させる。

学習到達度の評価

- ① 毎回個人ノートに 1) 発表の感想 2) 授業全体の感想 3) 自己評価の記入を行う。
- ② 初回と終回に健康度・生活習慣調査を行う。
- ③ 総括として個人ノートとは別に講義内容の感想と自己評価をレポートで終回に行う。

評価方法

- 1) 毎回の個人ノートの提出状況と内容 2) 発表の内容 3) 総括のレポートで授業の理解度を評価する。

「建築計画コース・建築構造コース」における位置づけ	必修／選択の別	学習保証時間
本科目は、シラバスに記載されている建築学科の学習・教育目標の主としてA1に関連する。	選択	22.5時間