

科 目 名

健康・スポーツ科学理論

Theory of Health Sport Science

2年 後期 2単位 選択

藤 本 忠 範

概 要

健康・スポーツ科学理論は、大学教育の一環として、健康に関する知識および身体や身体運動に関する幅広い知識を学び、科学的な思考態度を養い、健康生活の設計と自己管理能力を育成する。具体的には健康科学；身体運動科学運動文化；生涯スポーツ；を領域とし、講義と実習の組合せにより、理論と実践が一体化した学習を行う。

目 標

健康であることの有難さは病気になったときに痛切に感じ、その大切さを自覚する。また私たちは、頭痛がする、歯が痛い、気分が悪い等体の異常にはよく気がつくが、体力の低下や健康のレベルダウンには気がつかないことが多い。現代社会は仕事や人間関係の複雑化によるストレスと精神疲労、機械文明の発達による運動不足と体力低下、エネルギー消費の減少とは反対に豊富な食糧による栄養のとり過ぎと偏りの結果としての栄養障害や肥満が起きている。これは生活習慣病の原因にもなっている。

日本人の平均寿命は世界のトップレベルにある。一方、子供の出生は極端に減少している。これは社会問題をもたらしつつある。このような社会で私達が健康を保持してゆくための方策を考え、学習をとおして理解を深め自ら思考する態度を養う。

授業計画

テ ー マ	内 容
① 健康科学	健康の定義及び本授業の概要と目標の説明
② たばこの害	百害あって一利なし からだへの悪影響
③ 若者とアルコール	アルコールはいかに脳をダメにするのか……？
④ 栄養学の基礎	栄養素について、基礎食品
⑤ 肥満	肥満の定義、肥満は万病のもと
⑥ 高血圧症	高血圧は、なぜ怖い。血圧を計る習慣、予防するには？
⑦ 心臓が不安になるとき	心臓の働き、不整脈が出たとき 狭心症、心筋梗塞等
⑧ 糖尿病①	無症状の怖さ、合併症、糖尿病発症のメカニズム
⑨ 糖尿病②	インスリンの働きとは、運動と糖尿病、高脂血症とは
⑩ 日本人の死因の第1位は	癌の知識（早期発見）
⑪ 癌と食生活	癌の予防（食事と健康：これでいいのか、あなたの食生活）
⑫ 生涯スポーツ	最新スポーツ界の話題提供 例) 荒川静香金メダルへの道 (NHK)
⑬ 高校野球	例) 延長17回横浜 VS PL 学園、闘いの果てに (NHK スペシャル)
⑭ 大リーグへの挑戦	例) 松坂大輔、イチロー等 (NHK スペシャル)
⑮ 定期試験	(健康科学の講義の中から提出)

授業方法

健康・スポーツ科学理論は講義を主とするが、ビデオを使用して、わかりやすく解説し復習する。

学習到達度の評価

教員より時に質問し理解度を促す。学生からの質問の時間を設け、質疑応答し、授業を捕捉する。

評価方法

定期試験の成績及び出席状況等を総合的に判断して評価する。

履修上の注意

健康・スポーツ科学理論は、講義の要点を記録するためにノートを用意する。