

| | | | | | |
|------------------|---|-------|------|----|---|
| キャンパス名 | 千葉キャンパス | | | | |
| 授業番号 | 10573004 | | | | |
| 授業名 | 健康科学と身体運動 D | 形態 | 講義 | 単位 | 2 |
| 担当教員 | 山岸 卓樹 | | | | |
| 開講学期 | 2025年度 後学期 | 曜日・時限 | 火曜3限 | | |
| 授業目的 | 健康科学および身体運動に関する基礎知識を主にスポーツ・運動生理学、バイオメカニクスの視点から学習し理解すること。さらに、毎授業時のミニレポートおよび全授業回終了後のレポート作成を通して思考力・表現力・文章作成能力を養うとともに、生涯にわたり心身ともに健康で自立した生活を送るための基盤づくりをすること。 | | | | |
| 授業内容 | 健康科学および身体運動の基礎的な知識について、スポーツ・運動生理学、バイオメカニクス、メンタルヘルス、生涯スポーツなどを主要なテーマにスポーツ・健康科学の概要を学習し、理解する。さらに、毎授業における事前調査、事後学習およびレポート作成を通して、健康科学および身体運動についてより深く学習・理解する。なお、授業毎のミニレポートおよび全授業回終了後のレポート作成は事後学習の一環として授業外での取り組みとなるが、提出方法、提出期限等は第1回のガイダンスを始め適宜各授業内で解説する。 | | | | |
| 到達目標 | 到達目標は以下の点とする。・健康科学と身体運動の基礎知識を学び、理解すること。・運動生理学やバイオメカニクスの知識を活用し、安全かつ適切なスポーツ・運動の実施および運動指導を実践するための基盤を築くこと。・自習や授業内ディスカッションを通じて、能動的かつ協力的に学習することができるようになること。 | | | | |
| ディプロマポリシーとの関連性 | <大DP1- (5)> 人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。 | | | | |
| 授業形態 | 主に講義形式で授業を実施するが、アクティブラーニングの手法も活用して授業を行う。授業毎のテーマに即した練習問題を適宜設け、各自や小グループで取り組みその後フィードバックを行う。 本科目は、実務経験のある教員による授業科目です。 詳細は以下のURLをご参照ください。 https://www.shukutoku.ac.jp/extra/pdf/chiba2025jitsumukyoin.pdf (【千葉キャンパス】2025年度 実務経験のある教員一覧) | | | | |
| 事前・事後学習の所要時間 | 本科目では、各授業回に2時間の事前学習、2時間の事後学習を必要とする。 合計15回の授業で、事前事後学習60時間となる。 | | | | |
| テキスト | この科目では指定の教科書はありません。授業内で使用する資料等については、別途授業内でご案内いたします。 | | | | |
| 評価方法 | 1)毎授業時のミニレポート、2)全授業回終了後の1000字レポートの2点から総合的に評価する。 | | | | |
| 評価基準 | 1)毎授業時のミニレポート：60点、2)全授業回終了後の1000字レポート：40点 | | | | |
| 試験・レポート等のフィードバック | 授業内に実施する練習問題は当該授業内に解説等を実施する。ミニレポートや1000字レポートに関しては、事前にレポート作成の仕方を解説した上で、必要に応じて全体的なフィードバックを実施する。なお、個別の質問や疑問点に関しては、各授業回の前後で随時受け付ける。 | | | | |
| 注意事項及び履修条件 | 健康、運動やスポーツに対する関心、問題意識をもって授業に参加すること。健康科学および身体・運動の理論と、実際のスポーツ活動や日常生活活動との関連性を意識すること。事前・事後学習を欠かさないこと。 | | | | |

S：100～90、A：89～80、B：79～70、C：69～60、D：60未満

| | |
|------|--|
| 第1回 | |
| 事前学習 | シラバスに記載の授業内容、到達目標、評価方法等について確認した上で、スポーツ・運動生理学について自身で調べ200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | ガイダンス—授業の目的、概要、到達目標と評価方法について概説する。健康科学と身体運動の概要について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 自身の運動経験および本科目の概要を踏まえ、本科目を通して自身が最も学びたいことや身に付けたいことについて、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 特になし |
| 第2回 | |
| 事前学習 | 健康の定義について、WHO憲章を参考に50～100文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 健康観の歴史的変遷、日本の社会保障制度と健康増進政策について概説する。時代の変化に伴う健康観の変遷と、我が国の健康増進政策について学習し理解する。 |

| | |
|------|---|
| 事後学習 | 「健康観の歴史の変遷」、もしくは「日本の健康増進政策」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 健康づくりのための運動の科学（化学同人） 鶴木秀夫（編著） |
| 第3回 | |
| 事前学習 | 骨格筋と平滑筋の違いについて200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 骨格筋および神経系のしくみとはたらきについて概説する。骨格筋および神経系のしくみと、運動・スポーツ活動時に我々がどのように力発揮を達成しているかについて学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「骨格筋の構造と収縮様式」もしくは「運動時の神経系のはたらき」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版（朝倉書店）、勝田茂、征矢英昭（編著） |
| 第4回 | |
| 事前学習 | 生物の「エネルギー通貨」であるATP（アデノシン三リン酸）について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 呼吸・循環器系のはたらきとエネルギー供給機構について概説する。ヒトが様々な運動時にどのようにエネルギー（ATP）を再合成しているかについて学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「呼吸系」、「循環系」、「エネルギー供給機構」から好きなテーマを一つ選択して、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版（朝倉書店）勝田茂、征矢英昭（編著） 乳酸を使いこなすランニング（大修館書店）八田秀雄（著） |
| 第5回 | |
| 事前学習 | 並進運動と回転運動について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | スポーツバイオメカニクスの基礎について概説する。スポーツ時にヒトや物体（ボール）がどのように運動しているかを学習し理解する。 |
| 事後学習 | 並進運動と回転運動について、スポーツ動作などを例にあげながら200文字程度のミニレポート作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | スポーツ動作の科学（東京大学出版会）深代千之、川本竜史、石毛勇介、若山章信（著） |
| 第6回 | |
| 事前学習 | 「歩く」と「走る」の違いについて200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | ヒトの基本動作（歩く・走る・跳ぶ・投げるなど）について概説する。ヒトの基本動作やスポーツ動作をバイオメカニクスの視点から学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「歩行」、「走行」、「跳躍」、「ムチ動作」の中から好きなテーマを一つ選択して、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | スポーツ動作の科学（東京大学出版会）深代千之、川本竜史、石毛勇介、若山章信（著） |
| 第7回 | |
| 事前学習 | 認知機能の概要を厚生労働省のホームページ等を参考にして、200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 運動と認知機能および精神・神経疾患との関連性について概説する。認知機能や精神・神経疾患の基礎知識とそれらに運動が及ぼす影響について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「運動が認知機能および精神・神経疾患に及ぼす影響」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版（朝倉書店）勝田茂、征矢英昭（編著） |
| 第8回 | |
| 事前学習 | 骨の代謝について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 運動と中高齢者の健康の関係について概説する。運動が骨の代謝や身体組成に及ぼす影響について、学習し理解する。 |
| 事後学習 | 運動が「骨代謝」、もしくは「身体組成」に及ぼす影響について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版（朝倉書店）勝田茂、征矢英昭（編著） 入門運動生理学 第4版（杏林書院）勝田茂（編著） これからの健康とスポーツの科学 第5版（講談社）安部孝、琉子友男（編著） 健康づくりのための運動の科学（化学同人） 鶴木秀夫（編著） |
| 第9回 | |
| 事前学習 | 子どもの成長曲線について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 子どもの発育発達およびその性差について概説する。胎児から成人に至るまでの加齢に伴う形態的・機能的変化とその性差について学習し理解する。 |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 事後学習 | 発育・発達に伴う「呼吸循環系能力」、もしくは「筋力・筋パワー発揮能力」の変化について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版(朝倉書店)勝田茂、征矢英昭(編著) スポーツ動作の科学(東京大学出版会)深代千之、川本竜史、石毛勇介、若山章信(著) |
| 第10回 | |
| 事前学習 | 五大栄養素について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 栄養学の基礎知識および栄養と健康の関わりについて概説する。栄養素の種類と役割、また健康との関りについて学習し理解する。 |
| 事後学習 | 自身の年齢、体重、身体活動レベルをもとに、「1日の推定必要エネルギー量」を算出した上で、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版(朝倉書店)勝田茂、征矢英昭(編著) 入門運動生理学 第4版(杏林書院)勝田茂(編著) これからの健康とスポーツの科学 第5版(講談社)安部孝、琉子友男(編著) 乳酸を使いこなすランニング(大修館書店)八田秀雄(著) |
| 第11回 | |
| 事前学習 | 内分泌と傍分泌について、200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 身体活動時のホルモン分泌について概説する。ホルモンの種類や作用および運動時のホルモン応答について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「運動やトレーニングに対するホルモン応答」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版(朝倉書店)勝田茂、征矢英昭(編著) 入門運動生理学 第4版(杏林書院)勝田茂(編著) |
| 第12回 | |
| 事前学習 | 「行動体力」と「防衛体力」について、200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 運動処方について概説する。体力の概念および運動処方に必要な条件について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「全身持久力と健康の関係」もしくは「全身持久力を向上させる方法」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版(朝倉書店)勝田茂、征矢英昭(編著) 入門運動生理学 第4版(杏林書院)勝田茂(編著) 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目I(日本スポーツ協会) |
| 第13回 | |
| 事前学習 | 疲労の概念について、200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 現代生活における疲労について概説する。身体活動・不活動と疲労の関係について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「身体活動や座位中断による疲労軽減効果」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動と疲労の科学(大修館書店)下光輝一、八田秀雄(編著) |
| 第14回 | |
| 事前学習 | アダプテッドスポーツの定義について200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 現代社会におけるスポーツについて概説する。スポーツの歴史と地域スポーツおよびアダプテッドスポーツの成り立ちとその意義について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「我が国のスポーツ振興施策」について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目I(日本スポーツ協会) 健康づくりのための運動の科学(化学同人)鶴木秀夫(編著) |
| 第15回 | |
| 事前学習 | 暑熱環境の特徴について、200文字程度にまとめる。 |
| 授業内容 | 特殊環境下における生体反応について概説する。暑熱環境や高地環境の特徴およびそれらの特殊環境下における生体の急性反応・慢性適応(順化)について学習し理解する。 |
| 事後学習 | 「暑熱環境」もしくは「高地環境」における急性反応・慢性適応について、200文字程度のミニレポートを作成し指定期限内にGoogleフォーム上で提出する。 |
| 参考文献 | 運動生理学20講 第3版(朝倉書店)勝田茂、征矢英昭(編著) |
| ※この他に試験が実施される場合があります。担当教員の指示に従ってください。 | |
| ディプロマポリシー | <大DP-1>【社会の構成員としての基本的知識・技能・能力】 <大DP1-(1)>日本語や英語のコミュニケーション能力を修得している。 |

<大DP1- (2)> 情報リテラシーや数量的スキルを修得している。

<大DP1- (3)> 課題発見・問題解決能力を持ち、主体性をもって協力し合う態度を身に付けている。

<大DP1- (4)> 自己管理能力、倫理観、リーダーシップ、市民としての社会的責任、生涯学習力を修得している。

<大DP1- (5)> 人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。

<大DP-2> 【専門教育分野における知識・技能・能力】

<大DP2- (1)> 自らが学んだ学位プログラムの基礎となる原理・原則を理解し、それに基づく体系的専門知識を修得している。

<大DP2- (2)> 修得した体系的専門知識を、実践の場において活用する技能や態度を修得している。