

キャンパス名	千葉キャンパス				
授業番号	10573001				
授業名	健康科学と身体運動 B	形態	講義	単位	2
担当教員	池田 尚樹				
開講学期	2019年度 前学期	曜日・時限	火曜2限		
授業目的	豊かなスポーツライフを築く上で大切な健康科学および身体運動の基礎知識を理解・学習すること。さらに、授業を通じて、それらの基礎知識を身につけること。				
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・健康科学の概要を理解し、学習する。さらに、グループ研究とその成果の発表を行い、健康科学および身体運動についてより深く理解・学習する。				
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知識を学び、理解すること。 ・授業で得た知識を自己の運動（スポーツ）活動や健康づくりに実践していく基盤を築く。 ・自習やグループワークを通じて、能動的かつ協力的に学習することができるようになる。				
ディプロマポリシーとの関連性	<DP1-(4)> 人間・文化・社会・国際事情あるいは自然等について幅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。グループ研究を行い、その成果を発表するため、グループディスカッション・ワークも適宜実施。				
事前・事後学習の所要時間	講義時間30時間（2時間×1コマ×15週）＋事前事後60時間（第1～15回目授業までの総合計）				
テキスト	テキストは特に指定せず、毎回の授業で当日分の資料を配布する。 参考図書は適宜、授業で紹介する。				
評価方法	1)毎授業時のミニレポート、2)グループ研究発表、の2点から総合的に評価する。				
評価基準	・毎授業時のミニレポート：60点 ・グループ研究発表：40点				
試験・レポート等のフィードバック	ミニレポートは次回授業時に、グループ研究発表は終了後にそれぞれ解説等を実施する。				
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。 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、学内規定を読み、授業概要、到達目標、評価方法等について確認する。
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説明する。健康科学と身体運動の概要について解説する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	

第2回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	健康観の歴史の変遷、日本の社会保障制度と健康増進政策について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	

第3回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	筋系・神経系のしくみと働きについて学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	トレーニングの科学的基礎—現場に通じるトレーニング科学のテキスト(ブックハウス・エイチデイ)、 宮下 充正

第4回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	トレーニングの科学的基礎—現場に通じるトレーニング科学のテキスト(ブックハウス・エイチデイ)、 宮下 充正

第5回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	スポーツバイオメカニクスの基礎について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	スポーツ動作の科学—バイオメカニクスで読み解く（東京大学出版会）、深代 千之、石毛 勇介、若山 章信、川本 竜史

第6回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	ヒトの基本動作（歩く・走る・跳ぶ・投げるなど）について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	スポーツ動作の科学—バイオメカニクスで読み解く（東京大学出版会）、深代 千之、石毛 勇介、若山 章信、川本 竜史

第7回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	こころの健康（メンタルヘルス）について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	これからの健康とスポーツの科学 第4版 (KSスポーツ医科学書、講談社)、安部 孝、琉子 友男 (編集)

第8回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	生涯スポーツの理念とその意味について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	これからの健康とスポーツの科学 第4版 (KSスポーツ医科学書、講談社)、安部 孝、琉子 友男 (編集)

第9回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	子ども・女性における健康科学と身体運動について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	これからの健康とスポーツの科学 第4版 (KSスポーツ医科学書、講談社)、安部 孝、琉子 友男 (編集)

第10回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	健康的な生活・栄養について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・参考図書・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	これからの健康とスポーツの科学 第4版 (KSスポーツ医科学書、講談社)、安部 孝、琉子 友男 (編集)

第11回	
事前学習	前回の授業で予告した事項を事前学習しておく。
授業内容	現代社会におけるスポーツ（オリンピック、プロスポーツとアマチュアスポーツ）について学習する。
事後学習	講義内容・ノート・配布資料・その他必要なもの等で復習する。
参考文献	

第12回	
事前学習	グループ研究発表の準備をする。
授業内容	これまでの授業で学習した知識を活用して、自ら問題のありかを発見し調査研究を行うとともに、研究発表やグループワークを通じて他者とのコミュニケーションを円滑に行うことができるようになることを目的にグループ研究発表を行う。
事後学習	研究発表内容を確認し、疑問に思う点を調べ、理解を深める。
参考文献	

第13回	
事前学習	グループ研究発表の準備をする。
授業内容	これまでの授業で学習した知識を活用して、自ら問題のありかを発見し調査研究を行うとともに、研究発表やグループワークを通じて他者とのコミュニケーションを円滑に行うことができるようになることを目的にグループ研究発表を行う。
事後学習	研究発表内容を確認し、疑問に思う点を調べ、理解を深める。
参考文献	

第14回	
事前学習	グループ研究発表の準備をする。
授業内容	これまでの授業で学習した知識を活用して、自ら問題のありかを発見し調査研究を行うとともに、研

	研究発表やグループワークを通じて他者とのコミュニケーションを円滑に行うことができるようになることを目的にグループ研究発表を行う。
事後学習	研究発表内容を確認し、疑問に思う点を調べ、理解を深める。
参考文献	

第15回

事前学習	グループ研究発表の準備をする。
授業内容	これまでの授業で学習した知識を活用して、自ら問題のありかを発見し調査研究を行うとともに、研究発表やグループワークを通じて他者とのコミュニケーションを円滑に行うことができるようになることを目的にグループ研究発表を行う。
事後学習	授業、グループワークの内容を振り返り、健康科学および身体運動の知識を今後どのように活かすか考える。
参考文献	

※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	<p>&lt;DP-1&gt;  <b>【社会の構成員としての基本的知識・技能・態度】</b>          社会生活で必要となる汎用的技能及び社会の一員として求められる態度や志向性を身に付けているとともに、人類の文化、社会と自然に関する知識について理解している。</p> <p>&lt;DP1-（1）&gt;          日本語及び外国語によるコミュニケーション能力を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（2）&gt;          情報通信機器の活用に関する知識・技能を持ち、利用における法令順守の態度を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（3）&gt;          問題を発見し、課題を解決する能力を持ち、立案・実行過程で主体性を持って協働できる態度を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（4）&gt;          人間・文化・社会・国際事情あるいは自然等について幅広い知識と理解を有している。</p>
-----------	---