

科目コード	ナンバリング	単位数	学期	授業区分	科目区分	履修区分	配当学年	
43001	X-13/31-B-2-430013	2	後期	【1年次生】国際学部国際文化学科	×	×	×	
授業科目	担当教員			【1年次生】国際学部国際文化学科英語集中コース				
				【2年次生以上】国際学部国際文化学科	×	×	×	
健康スポーツ科学	藤瀬 武彦			【2年次生以上】国際学部国際文化学科英語集中コース	×	×	×	×
				【1年次生】経営情報学部経営学科	×	×	×	
				【1年次生】経営情報学部情報システム学科	×	×	×	
				【3年次生以上】情報文化学部情報システム学科経営コース	専門	選択	2年	
		【3年次生以上】情報文化学部情報システム学科情報コース	専門	選択	2年			

授業目的

日本は近い将来に極端な少子高齢社会を迎え（高齢化率が40%を超えるとの試算がある）、医療費や介護費が高騰してさらに国民負担の重くなることが予想されることから、国民一人一人が運動・スポーツ等による健康体力づくりや体力診断に関する知識をもつことは必要である。また、生涯にわたり健康を保持するためには健康診断も含めて医療機関との関わりが欠かせない。従って、この授業では身体の機能、運動・スポーツと健康・体力との関連、体力評価や健康診断に関すること、さらには医療システムの問題点などについても言及し、身体の自己管理能力あるいは患者力を身に付けることが目的である。つまり、保健体育の観点からより健全な社会を構築しようとするものである。

各回の授業内容

第1回 【授】イントロダクション（少子高齢社会における健康体力づくりの意義） 【前・後】予習復習に4時間 合計特殊出生率、社会保障給付費（年金、医療費、介護費）、フィットネストレーニングとは。 第2回 【授】生活習慣病と体力診断 【前・後】【予習復習に4時間】生活習慣病とその5因子、基礎体力とは。 第3回 【授】日本人の三大死因 【前・後】【予習復習に4時間】脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、高脂血症について。 第4回 【授】肥満と隠れ肥満 【前・後】【予習復習に4時間】痩せと肥満の判定方法（BMI、体脂肪率、ウエスト・ヒップ比）、運動や食事との関連。 第5回 【授】運動処方 【前・後】【予習復習に4時間】運動の種類（有酸素性と無酸素性運動）、運動強度の指標（%HRmax、%VO2max、METs、RPE、%1RM）について。 第6回 【授】最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値 【前・後】【予習復習に4時間】PWC75%HRmaxとは、酸素摂取量、二酸化炭素排出量、呼吸商、血中乳酸について。 第7回 【授】血液の機能 【前・後】【予習復習に4時間】赤血球（主に酸素運搬）、白血球（免疫）、血小板（血液凝固）、血漿（主に膠質浸透圧）。 第8回 【授】エイズ（AIDS：後天性免疫不全症候群）とその予防 【前・後】【予習復習に4時間】免疫とエイズとの関連、患者と感染者の実態、性行動の実態。	第9回 【授】骨格筋の機能 【前・後】【予習復習に4時間】骨格筋の構造、速筋と遅筋、サルコベニアについて。 第10回 【授】筋量・筋力を増加させる運動 【前・後】【予習復習に4時間】ウエイトトレーニングの方法、筋力の評価方法、食事との関連（プロテインスコア等）。 第11回 【授】痩せや肥満を改善するための運動 【前・後】【予習復習に4時間】基礎代謝と安静代謝とは、トレッドミルウォーキングの方法、食事との関連。 第12回 【授】全身持久力を向上させるための運動 【前・後】【予習復習に4時間】共通代謝経路（解糖とTCA回路）、インターバル及びレベティショントレーニングについて。 第13回 【授】心電図 【前・後】【予習復習に4時間】標準12誘導心電図とは、典型的な心電波形、興奮伝導系。 第14回 【授】メディカルチェック 【前・後】【予習復習に4時間】異常心電図とその原因、運動負荷テスト、AED（自動体外除細動器）について。 第15回 【授】医療システムの問題点及びまとめ 【前・後】【予習復習に4時間】情報（カルテ、手術中ビデオ等）公開、日本の医師免許制度、医療過誤について。 第16回 【授】定期試験
---	--

成績評価方法

	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	強調・指導力	発表・表現	その他	評価割合(%)
定期試験							100
小テスト・授業内レポート							
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加							
成果発表（口頭・実技）							
演習							
その他							

評価は定期試験（100点満点）の点数により行う。試験ではノート・資料等の持ち込みは一切できないので、分からないことがあれば事前に質問などをすること。なお、授業の前中後いずれにおいても、随時質問を受けるので遠慮なく質問してもらいたい。

教科書参考書

授業中に必要に応じて資料を配布する。

受講に当たっての留意事項

体力・形態測定あるいは生理機能測定の実施やデモンストレーションのために、体育館Aトレーニング室で授業を行うことがある。

学習到達目標

- 基本的な生理機能や健康体力づくりに関する知識を習得する（約70%）。
 - 健康診断に関する知識を習得し、また医療システムに対する問題意識をもつ（約30%）。
- （関連する学習・教育目標：G）

JABEE

（2018年度入学以前）関連する学習・教育到達目標：H

【授】：授業内容【前・後】：事前・事後学習