

科目名	健康スポーツ科学	単位数	2単位	学期	後期
担当教員	藤瀬 武彦	実務経験の有無		×	
科目区分	カリキュラムマップを表示する	関連するディプロマポリシー			
ナンバリング	X-31-B-2-430013	経営情報学部A：健全な社会生活を営むための常識を持ち、他者と協力して問題解決にあたることができること			
授業の目的	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健康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（情報公開や医師免許制度等）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。				
学修到達目標	(1) 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%）。 (2) 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)				
実務経験との関連性					

授業計画	
第1回	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）
第2回	生活習慣病と体力診断
第3回	日本人の三大（五大）死因

第4回	肥満と隠れ肥満
第5回	運動処方
第6回	全身持久力（最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値等）
第7回	血液の機能
第8回	エイズ（AIDS：後天性免疫不全症候群）とその予防
第9回	骨格筋の機能
第10回	筋量・筋力を増加させる運動
第11回	痩せや肥満を改善するための運動
第12回	全身持久力を向上させるための運動
第13回	心電図とAED

第14回	メディカルチェック
第15回	医療システムの問題点及びまとめ
第16回	定期試験

授業時間外の学習	
【予習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 合計特殊出生率とは、国民医療費について 2. 生活習慣病とその5因子について 3. 日本人の三大（五大）死因について 4. 肥満とは 5. 運動処方について 6. PWC75%HRmaxとは 7. 血液中の血球と役割 8. エイズ（AIDS：後天性免疫不全症候群）とは 9. 筋繊維組成（速筋と遅筋）について 10. ウェイトトレーニングの方法と筋力の評価方法 11. 基礎代謝とは 12. 共通代謝経路（解糖とTCA回路）について 13. 標準12誘導心電図とは 14. AED（自動体外除細動器）について 15. 医療情報の公開について（カルテ、手術中ビデオ等）。これらに1時間を要する。
【復習】時間・内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. フィットネストレーニングについて 2. 基礎体力について 3. 脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、高脂血症について 4. 痩せと肥満の判定方法（BMI、体脂肪率、ウエスト・ヒップ比） 5. 運動の種類（有酸素性と無酸素性運動）、運動強度の指標（%HRmax、METs、RPE、%1RM）について 6. 脂肪燃焼及び全身持久力向上のためのトレーニング 7. 免疫について 8. 性行動と性感染症の予防について 9. サルコペニアやフレイルとその予防について 10. 筋量・筋力を増加させるための食事方法 11. 基礎代謝と運動や食事との関連 12. インターバル及びレペティショントレーニングについて 13. 典型的な心電波形と異常心電図 14. 運動負荷テストと異常心電図について 15. 日本の医師免許制度及び医療過誤について <p>これらに1時間を要する。</p>

成績評価	
評価基準・方法	<p>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。</p>
フィードバック方法	<p>質問等は可能な限り随時対応する。</p>

アクティブラーニング	
実施の有無	×
実施内容	
教科書/参考書	授業中に必要に応じて資料を配布する。
受講上の留意点等	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、体育館で授業を行うことがある。
JABEE	