科目名 Subject	生体学 Study of Human Body		教員名	永松　俊哉	
開講年次	1	開講時期	前期	単位	1
必修／選択	必修	授業形態	講義	時間	30
実践的教育	○				
主な学習効果	知識・技能	思考力・判断力	表現力	主体的行動力	ホスピタリティ・コミュニケーション力
	◎	○	○	○	○
科目の概要	生体学は、生体の正常な働きを体系立てた基礎医学の一分野である生理学の、特にエステティックに必要な運動生理学を学ぶ。美齢学がめざす「生きるほどに美しく」をトータル美容で支援するためには、人の外見に係る姿勢を整えることは重要となる。その為、人の姿勢を生理学的に理解し、歩く姿の美しさにつなげるための適切な指導方法についても体系的に学ぶ。				
授業の目標	１　運動生理学とは何かが説明できる。 ２　からだを動かすためのからだのしくみと働き方が説明できる。 ３　美しい姿勢の整え方・歩行のしかたを理解し、実施できる。 ４　対象の状態に合わせた美しい姿勢と歩行のしかたのトレーニング計画が作成できる。				
時間外学習 （予習・復習）	授業内容のノートや資料の内容を整理し、課題について他の科目などと関連させて深める。また、小テストやレポート課題なども返却後のかならず再学習をしておく。				
教科書・教材	教科書	日本エステティック協会　新エステティック学ー理論編Ⅱ　教育研究委員会　2010年			
	教材	資料など適宜用意			
	使用設備・備品	歩行姿勢測定システム			
	参考文献	ＮＥＣ歩行姿勢測定システム活用マニュアル			
評価方法	小テスト、レポート50%、定期試験50%				
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。				
学生へのフィードバックの方法	定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。				
履修上の注意	グループや全体で、課題に対する自己の考えを発表すること。また、人の意見を否定せず聴く姿勢を持つ。				
本科目履修と関連する資格	資格名	なし			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第１回	オリエンテーション 生体学と人が運動することの重要性を学ぶ。	生体学の意味と運動の重要性が理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第２回	運動と酸素供給のための呼吸・循環器のしくみを学ぶ。	呼吸器・循環器のしくみが理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第３回	身体を動かす筋肉と神経について学ぶ。	身体を動かすときの筋肉と神経の連携が理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第４回	筋の収縮のエネルギーについて学ぶ。	筋収縮のエネルギーについて理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第５回	エネルギー代謝と基礎代謝について学ぶ。	エネルギー代謝と基礎代謝について理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第６回	姿勢の維持のしくみとよい姿勢について学ぶ。	姿勢の維持のしくみを理解し、実際に良い立位姿勢をとることができる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第７回	立位、座位の姿勢と歩行姿勢について学ぶ	良い座位、立位、歩行姿勢をとることができる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第８回	歩行姿勢を取り入れた運動プログラムのつくりかたを学ぶ。	歩行姿勢を取り入れた運動プログラムのつくりかたが理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第９回	良い歩行姿勢の維持と転倒や筋力低下を予防する歩行のしかたを学ぶ。	歩行姿勢を意識しながら実際に、効果的な歩行姿勢がとれる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１０回	運動プログラムを作成する。	運動プログラムを作成できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１１回	老化と運動機能の低下について学ぶ。	老化と運動機能の低下が理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１２回	シニアに起こりやすいメタボリックシンドロームやストレスと運動の関連を学ぶ。	シニアに起こりやすいメタボリックシンドロームやストレスと運動の関連が理解できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１３回	運動プログラムに沿って、補講を指導する。	対象者に合わせてプログラム内容の指導ができる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１４回	おしゃれをして美しい歩行姿勢を意識するためのパンフレットを作成する。	おしゃれをして美しい歩行姿勢を意識するためのパンフレットが作成できる。	ノートや資料の整理をする（60分）
第１５回	美しい歩行姿勢を保つことが人生100年時代の課題解決となることを学ぶ。	美しい歩行姿勢の重要制について考えることができる。	まとめ課題を見直す（60分）