

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単位
必修/選択	必修	授業形態	講義	時間	30時間
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	質の高い美容を目指す上で、健康の保持・増進および疾病の予防は極めて重要となり、そのことに対して運動・身体活動の果たす役割は極めて大きい。本科目では、健康の概念、生活習慣病・メタボリックシンドロームと運動・身体活動の関係、身体トレーニング法、正しい姿勢・歩き方、およびそれらの内容と美容の関連性について学ぶ。				
授業の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の概念について説明できる。 ・生活習慣病およびメタボリックの疾病構造を説明できる。 ・エネルギー代謝の原理・原則を説明できる。 ・美容との関係を踏まえた運動・身体活動の役割とその効果について説明できる。 				
時間外学習 (予習・復習)	各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を1時間程度実施する。				
教科書・教材	教科書	なし			
	教材	なし			
	使用設備・備品	なし			
	参考文献	なし			
評価方法	「レポート40%、定期試験 60%」				
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・グループや個人で、課題に対する意見を発表する。 ・他者の意見に傾聴し、適宜意見や感想を述べる。 				
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	講義の進め方、概要を理解する。	運動と健康増進の関係について調べる。
第2回	運動と健康の関係について学ぶ。	運動習慣と健康増進の関係について説明できる。	今回の復習をし、酸素供給のしくみを調べる。
第3回	酸素供給のための呼吸・循環器の仕組みについて学ぶ。	呼吸器・循環器のしくみについて説明できる。	今回の復習をし、心肺機能の概要を調べる。
第4回	身体活動と心肺機能の関係について学ぶ。	身体を動かす心肺機能の働きについて説明できる。	今回の復習をし、血圧変動の特徴を調べる。
第5回	筋活動と血圧の関係について学ぶ。	骨格筋の収縮と血圧変動の関係について説明できる。	今回の復習をし、エネルギー代謝の概要を調べる。
第6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、その特徴を説明できる。	今回の復習をし、筋疲労の概要を調べる。
第7回	筋疲労と超回復について学ぶ。	骨格筋の疲労の超回復の関係について説明できる。	今回の復習をし、体力の種類について調べる。
第8回	体力の加齢変化について学ぶ。	体力の種類と加齢変化(老化)の関係について説明できる。	今回の復習をし、運動時のエネルギー利用について調べる。
第9回	運動時のエネルギー代謝について学ぶ。	安静時および運動時のエネルギー代謝の特徴を説明できる。	今回の復習をし、運動プログラムについて調べる。
第10回	運動プログラムの作成法について学ぶ。	運動の特性に応じた運動プログラムを作成できる。	今回の復習をし、運動プログラムの活用法を調べる。
第11回	運動プログラムの実施策について学ぶ。	運動プログラム実施の際の留意点を説明できる。	今回の復習をし、正しい姿勢の特徴について調べる。
第12回	姿勢とカウンターバランスについて学ぶ。	正しい姿勢の特徴とカウンターバランスについて説明できる。	今回の復習をし、体位の種類について調べる。
第13回	姿勢と体位について学ぶ。	立位、座位、臥位の特徴について説明できる。	今回の復習をし、歩行動作の特徴について調べる。
第14回	美しい歩行姿勢について学ぶ。	美しく正しい歩行姿勢の特徴を説明できる。	今回の復習をし、正しく歩くための留意点について調べる。
第15回	ウォーキングについて学び、全体のまとめを行う。	正しく歩くことの意義と実際に歩く時の留意点を説明できる。	全体のまとめをする。