

科目名 Subject	アクティブレスト&リフレッシュ Active-rest & Refreshing			教員名	永松 俊哉	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	2単位	
必修／選択	選択	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	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○	○			
科目の概要	QOL(クオリティ・オブ・ライフ: quality of life)を維持する上で、健康の保持・増進および疾病の予防は重要である。そのために、適切な休養（特に良質な睡眠）を確保し、疲労回復を図ることが有効と考えられる。本科目では、疲労とは何か、休養と疲労回復の関係、健康の概念、メタボリックシンドロームと休養の関係などについて科学的根拠に基づいて学ぶ。					
授業方法	対面授業。状況に応じて、ZOOMによる同時双方向（リアルタイム）のオンライン授業を実施する。					
授業の目標	・休養・睡眠に関する基礎的な仕組みについて説明できる。 ・疲労回復の仕組みと実践方法を説明できる。 ・休養に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。					
時間外学習 (予習・復習)	授業内で課されたレポートを作成し、次回授業までに提出する。返却されたレポートの見直しを行い、修正点や改善点を追記する。各回の授業内容の復習、次回の予習を実施する。良質の休養確保に向けた日常生活行動（運動・食事・休養）を実践する。 ・宿題(課題やレポート提出):60分程度 ・予習・復習(教科書の内容確認・メモやノートの整理):60分程度 ・情報収集および日常生活行動(書籍・新聞・広告・雑誌・インターネット等の閲覧・検索、TV・動画・映画の視聴による情報収集、疲労回復・ストレス解消のための生活行動):120分程度					
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30%、定期試験70%					
	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	・グループや個人で、学んだ内容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。 ・問いを与え回答させるとともに回答に対する解説など双方向の授業を展開する。					
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、科目概要を理解する。	疲労の概念、および適切な休養・睡眠をとることの意義について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を計画する。(240分程度)
第 2 回	休養・睡眠とは何か(定義)について学ぶ。	休養・睡眠とは何か、生物にとってなぜ重要か説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労の概要と特徴について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を計画する。(240分程度)
第 3 回	疲労とは何か(定義)について学ぶ。	疲労とは何か、疲労はどんな時に生じるのか説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて休養と疲労の相互関係について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 4 回	休養・睡眠・疲労の関係について学ぶ。	休養・睡眠・疲労の関係について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて良好な睡眠をとる意義について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 5 回	休養・睡眠の仕組みについて学ぶ。	どのようなときに休養・睡眠が必要になるのか、その仕組みを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて睡眠の特徴と仕組みについて調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 6 回	睡眠の特徴について学ぶ。	睡眠の特徴や種類について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて睡眠と生活習慣の関係性を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 7 回	睡眠と生活習慣の関係を学ぶ。	睡眠および睡眠不足と生活習慣・疾病との関係を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労の種類とその特徴について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 8 回	身体的・精神的疲労の特徴について学ぶ。	身体的・精神的疲労の特徴(違い)を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労回復の仕組みについて調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 9 回	疲労回復の仕組みについて学ぶ	疲労から回復する際の特徴と仕組みを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労回復の具体策について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 10 回	疲労回復の具体策について学ぶ	疲労回復の具体策について、実施の時期とその効果を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて性・年齢別の疲労回復策を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 11 回	性・年齢別の休養・睡眠・疲労の特徴について学ぶ	性・年齢別の休養・睡眠・疲労の特性と疲労回復策を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてストレスとは何か概要と特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 12 回	ストレスとは何か(定義)について学ぶ。	心理的ストレスの心身への影響を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてストレスと疾病発症の関係を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 13 回	ストレスと病気の関係について学ぶ。	ストレスによって生じる心身の病気について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてストレス対処行動について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 14 回	様々なストレス対処行動について学ぶ。	ストレス対処行動の種類と効果について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて健康情報の収集・活用法を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。(240分程度)
第 15 回	休養・睡眠・疲労回復に関する情報の収集・活用する方法について学ぶ。	休養・睡眠・疲労回復に関するメディア情報の特徴と取捨選択の方法について説明できる。	今回の復習を行うとともに、これまで学んだ各項目の内容について改めて整理してレポートにまとめる(240分程度)。