

科目名 Subject	生体学 Study of Human Body			教員名	永松 俊哉	
開講年次	2	開講時期	前期	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、運動・身体活動とは何か、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	・運動・身体活動とは何か説明できる。 ・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。 ・運動・身体活動に関わる自身の問題を捉え、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。QOL向上に向けた健康増進行動を実践する。 ・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、生活習慣病・メタボリックシンドローム予防のための生活行動):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	レポートに対して、コメントを返します。					
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	時間外学習・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。	今日における健康の意義、また身体活動と健康の関係性について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を計画する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて呼吸・循環器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。生活習慣病予防のための生活行動を計画する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて心肺機能の概要と作用について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて血圧変動の概要と作用について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてエネルギー代謝の概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて筋肉の作用と疲労回復について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体力の概要と加齢変化について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて運動時の代謝特性について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する(240分程度)
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて運動プログラムの概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 0 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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて運動の実施策・活用法について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 1 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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて姿勢保持の意義と方法について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 2 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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体位の種類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。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 3 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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて正しい歩き方の概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 4 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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて美しい歩行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。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。(240分程度)
第 1 5 回	ウォーキングの特徴と実践方法について学ぶ	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。	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)。