

科目名	生体学		Subject	Somatology				
サブタイトル	身体の特性ならびに身体活動が健康づくりにどう役立つかについて深く学ぶ。							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 5 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
2 年	前期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2 単位	30 時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	永松 俊哉			メールアドレス	toshiya.nagamatsu@・・・			
教員の略歴	右記 URL より一覧を確認してください。【 https://www.yamano.ac.jp/study/teacher/ 】							
実践的教育	×							
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。							

科目の概要																	
運動・身体活動とは何か、健康増進・生活習慣病予防と運動・身体活動の関係、健康づくりの具体策について科学的根拠に基づいて教授する。																	
授業方法																	
対面		オンライン		ハイブリッド		ディスカッション		プレゼンテーション		作品制作							
○		－		－		－		－		－							
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）																	
ディプロマポリシー		授業の目標															
DP1		運動・身体活動とは何か説明できる。															
DP1		エネルギー代謝の仕組みを説明できる。															
DP2		自身の健康問題をデータに基づいて抽出できる。															
DP3		自身の健康課題を認識し解決策を想定できる。															
教科書・教材																	
教科書		なし															
参考文献		なし															
各自準備教材		なし															
評価方法																	
筆記試験		実技試験		受講態度		小テスト		レポート		プレゼンテーション		作品		課題		その他	
85%		－		－		－		15%		－		－		－		－	
なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。																	
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法																	
定期試験の要点について、掲示にて解説を行う。 レポートに対してコメントを返す。																	
履修上の条件・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。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。																	
本科目履修と関連する資格																	
なし																	

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間(分)
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、身体活動と健康の関係を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を計画する。	240
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の仕組みを調べる。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
第 3 回	酸素供給のための呼吸循環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を調べる。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
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を調べる。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
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を調べる。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
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を調べる。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
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を調べる。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
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を調べる。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
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を調べる。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
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて運動の実施策・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。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。	240
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて姿勢保持の意義と方法を調べる。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
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体位の種類と特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。生活習慣病予防のための生活行動を実践する。	240
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。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて正しい歩き方の概要を調べる。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
第 14 回	正しい歩行姿勢について学ぶ	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、次回に向けて正しい歩行の特徴を調べる。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
第 15 回	健康のためのウォーキング実践法について学ぶ	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