

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 130004

健康体力科学演習 Physical Fitness and Sports Medicine:Practice

担当教員	垣花 渉				
実務経験	健康運動指導士の資格で地域住民の健康づくりの指導に従事した教員が担当している。				
開講年次	1年次後期	単位数	1	授業形態	演習
必修・選択	必修	時間数	30		
Keywords	健康と身体活動、探究的な学習、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	「健康体力科学」の目的・目標を踏まえ、健康の維持、増進に取組む課題基盤型学習(Project-based leaning)を行う。				
授業計画・内容					
回	内容				
1	活動的なライフスタイルの立案				
2	室内でできるトレーニングの体験				
3-4	スモールチェンジ・アプローチ：健康づくりを継続するための理論と実践				
5	健康的な食事の立案と創作				
6	健康的な食事の立案と創作				
7-8	動作を発現する因子：骨格筋の構造と機能、下肢筋力の測定と分析				
9-10	動作を制御する因子：運動神経の構造と機能、身体活動時の筋電図の測定と分析				
11-12	動作を持続する因子：呼吸・循環器の構造と機能、身体活動時の心拍数の測定と分析				
13-14	健康づくりの効果測定：体力（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力）と形態（BMI、筋肉量、体脂肪率）の測定と分析				
15	健康づくりの成果報告				
教科書	特にありません。スライドや資料を使って学習します。				
参考図書等	看護職としての社会人基礎力の育て方（第2版）				
評価指標	グループワーク＝10%、授業内課題＝20%、 授業外課題＝30%、リフレクション＝10%、レポート＝30%、合計＝100%				
関連科目	フィールド実習、フィジカルフィットネス、基礎看護学実習Ⅱ、看護キャリア形成論				
教員から学生へのメッセージ	この科目をとおして、みなさんと探究したい「問い」は、「健康を維持・増進させる生活習慣を、どのようにして習得できるのか」です。				