

産業能率大学 経営学部

健康づくりの科学	履修年次	1	
	単位	2	
佐久間 邦弘	配当期	後	
	授業方法	講義/ オンデマンド	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>本講義では、第一に身体のしくみや機能と健康を保つためのスポーツ運動の実施方法について学習する。同時に現代人の心身を取り巻く環境について学び、豊かに生きるための心身の健康についての認識を深める。思考を整理するいくつかの手法や生活習慣に関する客観的評価を目的としたワークシートを用いて、現在の自身の生活習慣を客観的に評価し、これからの40年、50年といった長いスパンでの健康づくりを考えていく。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみと運動および体力との関係を理解し、科学的根拠に基づいて説明できる。 ・現代社会の抱える健康上の問題点に関心を持ち、それを解決するための具体的なアイデアについて意見を述べられる。 ・自分の健康管理について多角的な視点からより良い方法を選択できる。 			
成績評価の方法			
<p>運動、体力と身体のしくみとの関係について、その理解度を定期試験にて評価する。レポート課題、講義内でのペアワークによって健康への関心度および問題解決への意欲を評価する。</p>			
週	授業項目	週	授業項目
1	ガイダンス健康とは	8	運動を生み出すための神経系の機能と構造を知る
2	生活習慣病とメタボリックシンドロームについて学ぶ	9	持久力を決定する因子
3	食生活を振り返ろう	10	加齢にともなう体力の変化
4	喫煙について考える	11	運動を支える身体の構成部位
5	飲酒について知る	12	筋カトレーニングの効果、原則、実施方法について考える
6	サプリメントについて知る	13	ダイエットについて考える
7	健康と体力との関連	14	再生医療について考える