

健康科学 (Health and Sports Sciences)					担当教員
					准教授 長澤 吉則
					講師 沼尾 成晴
科目群	開講期	授業形態	単位数	必修等	
体育	1年次 前期	講義	1.5単位	必修	

【概要】

現代のめざましい科学技術の発展により、余暇時間は増加し生活全ての面において豊かになってきた。各種疾病への罹患数は増加しているが、医療技術進歩や有効な新薬開発に伴い、死亡率の低下、そして延命率が高くなっている。これは平均寿命の延長に寄与している反面、超高齢化社会への道を辿ることとなっている。少子化とともに、治療や介護による社会的負担の増加は大きな課題でもある。

このような時代背景であるからこそ、健康科学の立場から運動やスポーツの目的、意義、効果を理解し、健康増進や疾患の改善・予防およびQOL(生活の質) 向上等健康に寄与する内容について学ぶ。

【授業の一般目標】

健康の維持増進、疾患の予防、改善効果に貢献できるための運動生理学的基礎知識を習得し、具体的運動処方について自ら作成・実践できる能力を養う。

【準備学習(予習・復習)】

体内の生理学的メカニズムは極めて複雑であり、また計算を必要とする内容や数値（基準値）が多いため事前にテキストに目を通し、特に復習を中心に学習をすすめて欲しい。

【学習項目・学生の到達目標と、対応するSBOコード】

No	学習項目	担当教員	学生の到達目標	SBOコード
1	体力と健康（第3章）	長澤吉	体力の定義および体力と健康の関連について説明できる	
2	運動の仕組み①（第4章）	長澤吉	運動のエネルギー供給機構について説明できる	C9-(4)-②-2,3
3	運動の仕組み②（第4章）	長澤吉	骨格筋や神経系の仕組みについて説明できる	C8-(1)-②-1,2,3 C8-(3)-①-4
4	運動の仕組み③（第4章）	長澤吉	呼吸・循環器系の仕組みについて説明できる	C8-(1)-⑤-1 C8-(1)-⑤-2
5	トレーニング理論（第5章）	長澤吉	身体機能を向上させる運動トレーニングの理論について説明できる	
6	ウォーミングアップとクーリングダウン（第10章）	長澤吉	ウォーミングアップとクーリングダウンの意義と方法について説明できる	C8-(3)-⑥-1
7	運動と熱中症（第9章）	長澤吉	環境に適した水分補給法と熱中症に対する対策について説明できる	C8-(3)-⑥-1
8	健康の捉え方と獲得（第1章）	沼尾	健康の意味と健康増進に対する生活習慣の重要性について説明できる	C11-(3)-④-1
9	生活習慣病①（第2章）	沼尾	生活習慣病やそれに関連する要因を説明できる	C11-(3)-④-3
10	生活習慣病②（第2章）	沼尾	高血圧症・脂質異常症の基礎的病態について説明できる	C11-(3)-④-1,2,3
11	生活習慣病③（第2章）	沼尾	糖尿病・虚血性心疾患の基礎的病態について説明できる	C11-(3)-④-1,2,3
12	健康維持・増進のための運動①（第7章）	沼尾	健康維持・増進するための運動方法の原則が説明できる	
13	健康維持・増進のための運動②（第7章）	沼尾	健康維持・増進するための運動方法の原則が説明できる	
14	ダイエット（減量）（第8章）	沼尾	適切な減量方法について説明できる	
15	総括・まとめ			

	（書名）	（著者・編者）	（発行所）
教科書	健康・スポーツ科学講義 第2版	出村慎一	杏林出版
参考書	運動生理学20講	勝田茂	朝倉書店
	臨床医のためのスポーツ医学1～4	小野三嗣他	朝倉書店
	運動処方の指針	アメリカスポーツ医学会	南江堂

【成績評価方法・基準】

原則として定期試験によって評価する。

【備考】(担当教員に対する質問等の連絡方法)

質問などは直接、講堂兼体育館2階長澤准教授室もしくは研究室2沼尾講師室に来るか、長澤（ynaga@mb.kyoto-phu.ac.jp）もしくは沼尾（numashige@mb.kyoto-phu.ac.jp）までメールで連絡すること。