

タイトル「**2021年度危機管理学部(公開用\_コロナ対策版)**」、フォルダ「**(共通)**」  
 シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1157		
科目名	健康の科学		
担当教員	高橋 亮輔		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	火 3		
講義室	オンライン	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	文化教養		
科目の位置付け (開発能力)	<p>■ D Pコード：学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連          DP1-D (市民的素養・市民的教養) 市民的素養と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。          DP2-B (自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢) 自己の存在意義を知り、自らを高め続けようとする努力することができる。          DP4-I (理解力・分析力) 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。</p> <p>■ C Rコード：学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック (C R) との関連          B1 自己啓発 (35%)          D1 市民的教養と参加 (35%)          I1 理解・分析と読解 (10%)          I2 量的分析 (10%)          I3 情報分析 (10%)</p>		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	<p>■成績ターゲット：能力開発の目標ステージとの対応          2 進期期 ～ 3 発展期</p>		
科目概要・キーワード	<p>生涯を通じて心身共に健康的なライフスタイルを確立するため、運動・スポーツ活動の身体的・心理的効果を理解することが必要です。健康の維持・増進するための食生活について科学的根拠をもとに正しい知識を得ることを目標とします。なお、授業の一部を補完するため、あるいは代替するためにディスタンスラーニングを取り入れる場合があります。</p> <p>■キーワード スポーツ科学、生涯スポーツ、健康の維持増進、からだの理、食生活</p>		
授業の趣旨	<p>■副題          健康と運動の関わりについて、科学的根拠に基づいた正しい知識を身につけ、自ら健康的なライフスタイルを構築できる人になりましょう。</p> <p>■授業の目的          健康は誰もが望むものです。本講義では、健康を自ら維持・増進するために「からだの理」を始め、健康と運動・スポーツ活動との関わりについて、科学的根拠に基づいた正しい知識を修得し、実践へとつなげられることを目的とします。</p> <p>■授業のポイント          健康に関する様々な情報が存在する中、その情報が正しいものであるかを判断するためには、科学的根拠に基づいた知識や理論を身につける必要があります。また、人間の体の仕組みがどのようになっているのかを理解することも非常に重要です。本講義では、健康と運動の関わりについて学習を重ねていくことにより、身体面および心理面にどのような影響を与えるか</p>		

	について理解を深めていきます。さらに、本講義で得られた知識を実践し、健康的なライフスタイルを送れるようにすることを授業のポイントとしています。
総合到達目標	<p>■生涯を通じて心身の健康的なライフスタイルを構築するため、科学的根拠に基づいた知識を修得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・我が国の健康の変遷について、運動、栄養、生活習慣の観点から説明することができる。（第1回～第3回）</li> <li>・からだの理について仕組みや構造を説明することができる。（第4～6・10・14回）</li> <li>・安全で効果的なトレーニング、運動の種類や体力評価の方法について説明がすることができる。（第8～9・11～12・14回）</li> <li>・運動およびスポーツ活動時のケガの原因とその対処法について説明ができる。（第13回）</li> </ul>
成績評価方法	<p>■レポート（70%） 適用ルーブリック B1・D1 （評価の観点）人間の体の仕組み、健康と運動が心身にどのような影響を与えるかについて、記述・論述・計算により自身の健康的なライフスタイルを構築するための理解ができているかを確認します。知識の正確さや答案の構成と表現が適切かどうかを評価します。 （フィードバックの方法） テスト終了後、正答を確認しつつ、関連する知識のおさらいをします。</p> <p>■リアクションペーパー15回（30%） I1・I2・I3 （評価の観点）人間の体の仕組みや健康と運動との関連について、ポイントを押さえて正確に理解しているかどうか、文章の表現と構成が適切かどうかを評価します。 （フィードバックの方法）授業毎のリアクションペーパーの提出後、重要項目および関連する項目のおさらいをします。</p>
履修条件	特にありません。
履修上の注意点	体の仕組みや健康に関する様々な情報に興味を持ち、講義を通じて正しい知識を修得し、自ら選択・実践できるようにしましょう。
授業内容	講義形態は講義（PPTおよび板書）により行います。なお、授業の一部を補完するため、あるいは代替するためにディスタンスラーニングを取り入れる場合があります。
関連科目	
教科書	
参考書・参考URL	
連絡先・オフィスアワー	
研究比率	

