

授業科目名： スポーツ健康科学特論	教員の免許状取得の ための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：高瀬幸一、小川寿美子、 大峰光博、吉武裕、高倉実、金城昇、 樋口京一、玉城将、奥本正、三輪一義 担当形態：オムニバス
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) スポーツ・健康科学の広範な学問分野の概略を説明することができる。</li> <li>2) 各分野の形式に応じたレポートを書くことができる。</li> <li>3) 実際のスポーツ場面において、スポーツ・健康科学の視点に沿って行動できる素養が身についている。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義は、広範なスポーツ・健康分野の専門的知識を修得することを目的としている。授業は1年前期に配当し、必修科目として位置づける。各専門分野の教員（運動生理学、スポーツ栄養学、健康科学、スポーツコーチング、公衆衛生学、スポーツ医科学、健康教育、学校保健、スポーツ哲学、スポーツバイオメカニクス）がオムニバス形式による授業を展開する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：ガイダンス、運動生理学概論 この授業の概要、目的、到達目標、評価を説明する。その後、運動生理学分野の研究の特徴や現在のトピクスを紹介する。（担当：奥本正）</p> <p>第2回：スポーツ健康栄養学概論 スポーツパフォーマンス向上や健康保持増進のための代表的な食事方法を説明する。また、時間栄養学、時間運動学の考え方を具体的な例を用いて議論する。（担当：奥本正）</p> <p>第3回：生涯スポーツの推進 健康とスポーツの関わりを通して、生き活きとした人生を送るためのライフステージに応じた生涯スポーツの推進について理解を深める。（担当：吉武裕）</p> <p>第4回：スポーツとコーチング スポーツ現場におけるコーチングの実際を通じて、コーチングの原則及び理論、方法論について理解を深める。（担当：三輪一義）</p> <p>第5回：健康科学の概要と理念 健康を維持するために必要とされる知識は幅広く、さまざまな方法が考えられる。ここではその理論と具体的な方法について概説する。（担当：高瀬幸一）</p> <p>第6回：地域における健康支援 健康なまちづくり政策、地域コミュニティ活動の発達、健康を支援する環境づくりに関する現状と課題について理解を深める。（担当：高瀬幸一）</p> <p>第7回：沖縄の公衆衛生学 特に第2次世界大戦後の沖縄の保健医療制度と疾病構造の変遷を学ぶ。（担当：小川寿美子）</p>			

#### 第8回：健康寿命の延伸

加齢に伴う身体活動と体力の変化について理解し、高齢者の生活機能維持に必要な身体活動量と体力水準について学ぶ。さらに、運動介入によるフレイル予防について概説する。

(担当：吉武裕)

#### 第9回：老化の生物学：人や動物はどのようにして老化するのか？

高齢者に観察される生理的、物理的な身体機能の減退や、未病や疾患をヒトや動物の「加齢・老化」という生命現象の視点から捉えることを目的とする。老化の概念やメカニズムの基本的知識を修得する。(担当：樋口京一)

#### 第10回：老年医学：高齢者の身体機能の減退をどのように防ぐのか？

高齢者に特有な兆候や疾患について、医科学的な見地から理解する。高齢者の身体機能の減退を遅延し、健康長寿を防ぐ方法について、運動を中心とした老化遅延処方の実施についての基礎知識を修得し、その効果や問題点について考える。(担当：樋口京一)

#### 第11回：健康格差社会と健康教育

健康格差社会における健康教育についてハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの側面から検討する。また、健康格差是正に向け、全ての子どもに公平な健康支援と教育機会を提供し、健康リテラシー向上を図るための学校保健の役割を議論する。(担当：金城昇)

#### 第12回：疫学・ヘルスプロモーション概論

疫学やヘルスプロモーションの観点から、健康アウトカムに対する曝露要因の社会生態学的影響について理解する。その上で、学校での疾病や傷病の発生要因を分析しその予防策の構築と、学校保健において、子ども達が主体的な健康づくりが送れるような健康活動や環境づくりについて議論する。(担当：高倉実)

#### 第13回：スポーツ哲学の対象と方法

スポーツ哲学領域で論じられる対象と方法についての理解を深める。特に、スポーツ倫理に関する学問的成果を中心に講義を展開する。(担当：大峰光博)

#### 第14回：スポーツにおける倫理的逸脱事例とスポーツ教育

現在進行形で生じているスポーツの問題について、スポーツ教育の観点から理解する。

(担当：大峰光博)

#### 第15回：運動指導におけるスポーツバイオメカニクスの役割

スポーツバイオメカニクスとはどのような学問か、どのように運動指導に活かされるかについて、事例紹介及びディスカッションを通じて理解を深める。(担当：玉城将)

#### テキスト

テーマに応じて関連する資料を適宜配付する。

#### 参考書・参考資料等

テーマに応じて関連する資料を適宜配付する。

#### 学生に対する評価

各教員によるミニレポートにより評価する。

授業科目名： 健康科学特論	教員の免許状取得の ための選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：高瀬幸一 担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
授業のテーマ及び到達目標			
<p>1) 様々な健康問題に関してエビデンスベースで理解するとともに、その要因について理解する。</p> <p>2) 生活習慣と疾病との関わりについて、様々な研究を通して理解する。</p> <p>3) 加齢による身体への影響について最新の知見から理解を深め、健康増進に対する効果的な対処法について理解する。</p> <p>4) 地域社会における健康指導の役割と健康分野のイノベーションについて理解する。</p>			
授業の概要			
<p>本講義では、健康増進につながる知見を基礎科学的見地から解説し、幼少年期から高齢期にかけての身体的機能の特性についてとらえ、健康との関連について理解を深めていく。また、生活習慣病（メタボリックシンドローム、高血圧、高血糖、脂質異常など）や高齢期における身体機能の低下について最新の知見を踏まえながら理解を深め、健康増進に関する理論を深める。さらに、地域社会における健康指導者としての役割について考えるとともに、健康分野のイノベーションについても理解を深めることを目的とする。</p>			
授業計画			
<p>授業は、全てAL形式にて実施し、ICTを活用しながら、科学的知見を用い健康の維持・増進に必要な知識・理論・実践法について議論する。</p> <p>第1回：オリエンテーション（ガイダンス） 講義概要の説明。</p> <p>第2回：世界における健康の課題について 世界における生活習慣病を含めた今日の健康に関する現状について理解を深めるとともに、その理解をもとにディスカッションを行う。</p> <p>第3回：我が国における健康の課題について 日本における生活習慣病を含めた今日の健康に関する現状について理解を深めるとともに、その理解をもとにディスカッションを行う。</p> <p>第4回：日本の人口動態と高齢化の問題について 高齢化に伴う我が国が抱える諸問題についてデータを用いて考えるとともに、現在の状況や今後の課題・対策について理解を深める。</p> <p>第5回：長寿と健康について I 世界ブルーゾーンの一つに数えられる沖縄（大宜味村）の特徴について、それらの地域の長</p>			

寿の要因について理解を深めていく。また、かつて世界的長寿地域とされていた沖縄県であるが、現在は危機的な健康の状況になっている。その原因について考えるとともに、これからの沖縄の健康についてディスカッションを交えて展開していく。

#### 第6回：長寿と健康についてⅡ

1960年代までは脳卒中による死亡率が全国でもワーストであった長野県であるが、現在では我が国を代表する長寿県へと躍進した。その躍進の秘密は何にあるのか、政策例や取り組みを取り上げ考えていく。

#### 第7回：生活習慣病について（食育の観点より）

現代では生活習慣やファストフードの普及などの食生活の変化により生活習慣病の問題が深刻化してきている。それらの諸問題についてエビデンスベースで食育と健康について理解を深める。

#### 第8回：生活習慣病について（メタボリックシンドローム、高血圧、高血糖、脂質異常など）

生活習慣病の種類やメカニズムについて概説し、健康の維持増進に関わる知見の理解を深める。

#### 第9回：生活習慣病の予防と対策

運動と免疫、腸内細菌と免疫の関係について、医学的・生理学的側面から知見を用いて健康について考えていく。

#### 第10回：生活習慣病の予防と対策

運動と免疫、腸内細菌と免疫の関係について、医学的・生理学的側面から知見を用いて健康について考えていく。

#### 第11回：介護に関する現状と諸問題について

高齢者を取り巻く諸問題について理解を深めるとともに、加齢に伴う身体への影響について理解を深める。

#### 第12回：サクセスフルエイジングⅠ 加齢と体力

加齢に伴う体力的変化（生理学的な影響）について考え、人生100年健康に生きるための体力的要素について考えていく。

#### 第13回：サクセスフルエイジングⅡ 健康的な100歳高齢者の秘密

人生100歳社会に突入しようとしている。健康で100歳生きるためには、どのような生活習慣が必要なのか?実際の例や研究での知見を取り上げながら、健康長寿について考えていく。

#### 第14回：サクセスフルエイジングⅢ 酸化ストレスと健康・老化

活性酸素は細胞などを酸化させ、健康やスポーツパフォーマンスに影響を与える生理的要因である酸化ストレス。酸化ストレスの仕組みや身体に与える影響について解説し、理解を深める。

#### 第15回：地域における健康づくり活動

地域における健康づくりの事例を用いて、健康指導の役割と健康科学分野のイノベーションについて理解を深める。

テキスト

テーマに応じて関連する資料を適宜配付する。

参考書・参考資料等

特になし。

学生に対する評価

討論への参加・貢献度:50点, レポート:50点, 合計:100点

授業科目名： 疫学特論	教員の免許状取得の ための 必修科目	単位数： 2単位	担当教員名：高倉実
			担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 疫学の基本的な理論を理解する。</li> <li>2) 疫学指標の意味や意義を理解する。</li> <li>3) 疫学研究の方法を理解する。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、疫学の基本的な用語や理論を理解するとともに、疫学の分析方法を修得することを目的とする。また、健康指標や曝露要因の意味や意義を理解し、それらを構成する健康関連情報の収集、データ処理、統計解析方法等を身につける。授業計画として、運動疫学や社会疫学をはじめとした疫学研究を事例として取り上げ、人間集団の中で出現する健康に関連する状況や事象の頻度と分布及びそれらに影響を与える規定要因を包括的に取り扱い、人々の健康保持・増進や疾病予防のあり方について探求する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>人間集団の中で出現する健康関連事象の頻度と分布及びそれらに影響を与える要因を包括的に概説し、人々の健康増進や疾病予防のあり方について説明する。本科目は講義・演習形式で行う。</p> <p>第1週：日常生活と疫学 日常生活の中で疫学の知見が使われていることを理解する。</p> <p>第2週：疫学の定義、歴史 疫学の定義を理解し、歴史的に重要な疫学研究の内容を知る。</p> <p>第3週：疫学転換、疫学モデル、因果関係 疫学の理論やモデルを理解し、曝露－アウトカムの因果関係を考える。</p> <p>第4週：疫学指標（割合、リスク） 割合で表す頻度の測定指標（有病割合、累積罹患割合）について理解する。</p> <p>第5週：疫学指標（率） 速さで表す頻度の測定指標（罹患率）及び人一年法について理解する。</p> <p>第6週：出生、死亡、生命表 出生や死亡に関する指標を知り、生命表について理解する。</p> <p>第7週：疫学指標（相対危険）</p>			

相対危険（リスク比、率比、オッズ比）を知り、頻度の比較を考える。

#### 第 8 週：疫学指標（寄与危険）

寄与危険（寄与危険、寄与危険割合、人口寄与危険、人口寄与危険割合）を知り、頻度の比較を考える。

#### 第 9 週：疫学研究デザイン

記述疫学、分析疫学（観察研究）、実験疫学（介入研究）などの研究方法について理解する。

#### 第 10 週：疫学研究の質

誤差、バイアス、交絡について理解し、疫学研究の質について考える。

#### 第 11 週：疫学観察研究の報告ガイドライン

観察研究の報告ガイドライン（STROBE）を知り、チェックリストを理解する。

#### 第 12 週：スクリーニング

スクリーニング検査の原則を知り、スクリーニングの妥当性を理解する。

#### 第 13 週：運動疫学・社会疫学重要論文レビュー

これまで修得した疫学に関する知識を活用して、当該分野の重要論文をレビューし、内容についてディスカッションする。

#### 第 14 週：運動疫学・社会疫学重要論文レビュー

これまで修得した疫学に関する知識を活用して、当該分野の重要論文をレビューし、内容についてディスカッションする。

#### 第 15 週：運動疫学・社会疫学重要論文レビュー

これまで修得した疫学に関する知識を活用して、当該分野の重要論文をレビューし、内容についてディスカッションする。

#### 期末試験

テキスト

特になし

#### 参考書・参考資料等

日本疫学会監修。はじめて学ぶやさしい疫学。南江堂；中村好一。基礎から学ぶ楽しい疫学。医学書院；Miquel Porta編 日本疫学会翻訳。疫学辞典。日本公衆衛生協会（[http://jeaweb.jp/activities/files/dictionary\\_of\\_epidemiology.pdf](http://jeaweb.jp/activities/files/dictionary_of_epidemiology.pdf)）

#### 学生に対する評価

期末テスト 60 点、ディスカッションへの参加 40 点

授業科目名： 運動生理学特論	教員の免許状取得の ための選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：奥本正 担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 筋力や持久力など運動における重要な能力を限定する要因を説明することができる（理解）。</li> <li>2) 運動で生じる各器官系の相互作用（循環系と呼吸器系，神経系，内分泌系，体温調節系と循環器系・水分調節器系等，筋系と神経系，エネルギー供給系，内分泌系等）を説明することができる（理解）。</li> <li>3) 運動生理学的な考え方を自らの専門分野に応用することができる（分析）。</li> <li>4) 運動の強度や時間が異なるとなぜ適応が異なるのか説明できる（分析）。</li> <li>5) 筋力や持久力を測定する実験を一人で計画し行うことができる（精密化）。</li> <li>6) 物事を考えるときに生理学的なもの見方，考え方ができる（価値づけ）。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では，運動を外部刺激の一つと考え，その運動によって生体がどのように変化するか，また運動の継続（トレーニング）によってどのような適応が生じるのかについて理解する。特に，筋系，呼吸器系，循環器系，神経系，エネルギー代謝，体温調節系の変化や適応，またそれらの相互関係について理解を深める。また，これらを統合して，様々な対象に対して，科学的根拠に基づいた至適なトレーニング方法を探究する。さらに，運動生理学的研究アプローチの修得を目標とする。なお，本講義は主に講義形式で実施するが，グループ発表などのアクティブラーニング形式の講義も取り入れる。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：ガイダンス 授業の概要・目的，到達目標，評価を説明し，運動生理学の歴史について説明する。</p> <p>第2回：生体の構成要素 生体を構成する細胞，タンパク質，糖質，脂質，ミネラルについて説明する。</p> <p>第3回：神経系の構造と働き 神経細胞の構造，神経細胞の興奮と伝導の特徴を説明する。神経系の主な器官の構造と機能について説明する。</p> <p>第4回：神経系と運動 随意運動の調節，力の発揮と運動単位について，動きの修得や運動が認知機能に及ぼす影響について説明する。</p> <p>第5回：筋におけるエネルギー供給系</p>			

3つのエネルギー供給系について説明し、運動のタイプとエネルギー供給系の関係を示す。

#### 第6回：筋の構造と特性及び収縮の仕組み

筋線維の微細構造，筋原線維レベルでの収縮の仕組み，筋線維の種類とその特性を説明する。

#### 第7回：収縮活動に伴う筋の適応変化

持久性・瞬発性・筋力トレーニングと不活動による筋の変化の特徴を説明し，トレーニングの種類によって適応が異なる点について，討論する。

#### 第8回：筋疲労と筋損傷

筋疲労や筋損傷による筋の機能低下について説明し，それらの変化を引き起こす要因について説明する。

#### 第9回：運動と循環

安静時と運動時の心拍出量，血流配分，運動時の血圧について説明する。また，トレーニングによる循環器系の変化について理解する。さらに運動時の循環器系の調節について議論する。

#### 第10回：運動と呼吸

酸素解離曲線について理解し，ボア効果や酸素解離曲線のS字曲線の生理学的意義について説明する。また，酸素解離曲線について学生同士で説明させる。

#### 第11回：ガス交換能と運動パフォーマンス

酸素摂取量，最大酸素摂取量，運動後過剰酸素消費量，呼吸商，無酸素性作業閾値とそれらのトレーニングによる変化について説明する。

#### 第12回：運動と環境

体温調節の仕組み，暑熱環境下での運動の特徴，暑熱環境と熱中症とそれを予防する熱方策について説明する。さらに高所トレーニングの生体への影響について説明する。

#### 第13回：運動と肥満

肥満の判定や肥満のタイプについて理解し，肥満の原因について説明する。また，実際に測定を行い，肥満の判定を行う。

#### 第14回：筋力の測定実験

等尺性筋力と等速性筋力の測定を実施する。また，実験レポートの作成方法を示す。

#### 第15回：持久力の測定実験

呼気ガス分析器を用いた運動時の酸素摂取量を測定する。得られたデータの分析方法を説明する。

テキスト

ステップアップ運動生理学，和田正信編著，杏林書院

参考書・参考資料等

Physiology of Sport and Exercise 8th Edition, W L Kenney

学生に対する評価

小レポート4回（40点），レポート2回（40点），実験レポート2回（20点）

授業科目名： 健康教育特論	教員の免許状取得のための 必修科目	単位数： 2単位	担当教員名：金城昇 担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>スポーツ・健康分野における高度専門職業人としての健康管理思考力・生活習慣改善力・健康情報リテラシー・ヘルスコミュニケーション・アサーションで構成されるヘルスリテラシー能力を高める。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、健康格差社会がいわれる中、その処方何が必要か、学校、職場・職域、地域における健康づくりや健康支援に関して、ヘルスプロモーションの診断・企画・実践・評価ツールとしてのPrecede-proceedモデル(PPModel)を基礎に、ライフスキル教育、行動科学や行動経済学等の理論やモデルを活用した体系的・構造的な健康教育について探求する。その探求を通して学校、職場・職域、地域におけるリーダーとしての健康管理思考力・生活習慣改善力・健康情報リテラシー・ヘルスコミュニケーション・アサーションで構成されるヘルスリテラシーの形成を図ることを目的とする。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：オリエンテーション（目的・内容・方法）</p> <p>第2回：健康日本21概観</p> <p>健康日本21・おきなわ健康2010・北部市町村健康21について概観する。</p> <p>第3回：健康行動と健康教育に関する理論(1)－保健信念モデル(HBM)</p> <p>保健信念モデルの内容構成について理解するとともに、実際の活用事例を分析検討する。</p> <p>第4回：健康行動と健康教育に関する理論(2)－合理的行為理論と計画的行動理論</p> <p>合理的行為理論と計画的行動理論の内容構成について理解するとともに、実際の活用事例を分析検討する。</p> <p>第5回：健康行動と健康教育に関する理論(3)－トランスセオレティカルモデルと変容ステージモデル(TTM)</p> <p>TTMの活用事例に関する研究を追及するとともに、実際の健康課題についてTTMを適用して分析する。</p> <p>第6回：健康行動と健康教育に関する理論(4)－プリシード・プロシードモデル(PPMdel)</p> <p>健康行動理論を活用して企画・運営するために、健康課題についてPPモデルを適用して分析する。</p> <p>第7回：健康教育とライフスキル学習の理論と方法(1)－JKYB5つのライフスキル</p> <p>JKYBの5つのスキルについて理解するとともに、意思決定スキル・目標設定スキルを生活課</p>			

題に適用する。

第8回：健康教育とライフスキル学習の理論と方法(2)ーセルフエスティーム形成スキルプログラムの実際①

セルフエスティーム形成スキルプログラムについて理解し、実際にセルフエスティーム形成スキルの形成を図る。

第9回：健康教育とライフスキル学習の理論と方法(3)ーセルフエスティーム形成スキルプログラムの実際②

(続)セルフエスティーム形成スキルプログラムについて学ぶとともに、実際にセルフエスティーム形成スキルの形成を図る。

第10回：ライフスキル教育を基礎にした健康教育(1)ー栄養・食生活教育の実際①

栄養・食生活に関する知識を学ぶとともに、ライフスキル実践モデルを活用し、行動変容を目指したPDCAサイクル方式を体験する。

第11回：ライフスキル教育を基礎にした健康教育(2) 栄養・食生活教育の実際②

実践結果を分析評価し、目標を修正し、再実践する (PDCA サイクル)。

第12回：健康格差社会と健康格差社会への処方箋(1)

健康格差対策の3段階と7つの原則に学ぶ

第13回：健康格差社会と健康格差社会への処方箋(2)

健康格差対策の3段階と7つの原則に学びつつ健康教育の在り方について検討する

第14回：健康格差社会と健康格差社会への処方箋(3)

健康教育の在り方について総括する

第15回：まとめ

テキスト

① 近藤克則著：「健康格差社会」第2版，医学書院，2022，2860円

② 近藤克則著：「健康格差社会への処方箋」，医学書院，2017，2500円＋税

適宜文献，資料を配布する。

参考書・参考資料等

① Karen Glanz, Barbara K.Rimer, Frances Marcus Lewis 著：「健康行動と健康教育ー理論，研究，実践」医学書院，2006，4410円

② 日本健康教育学会編：「健康教育ーヘルスプロモーションの展開」保健同人社，2003，3200円＋税

学生に対する評価

活動レポート（毎回） 40点，分析シート 30点，モニタリングシート 30点，合計100点

授業科目名： 公衆衛生学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：小川寿美子 担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>1) 健康に生きるとは、健康に生きる力、社会的健康とは何かについて理解する。</p> <p>2) 健康のために何をするか、何が健康を阻害するかについて第三者にわかりやすく説明することができる。</p> <p>3) 講義を通じて、生き方の多様性と選択について何らかのアクションを起こすことができる。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、健康を守り、保健医療や環境や社会とのより良い関係を築き、さらにそれらをよりよく変えていくうえで必要になってくる知識やスキルと、生物医学的な見方・考え方に偏らない多様な見識とクリティカルな思考を修得することを目的とする。また受講者が自らの生き方を創出する主体であるのみならず、社会参加により平和、健康、福祉、持続的地球環境を形成するといった、世界を変えうる主体という認識を養うことを目標とする。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：第1章 健康に生きるとは、健康に生きる力、社会的健康とは 生涯発達と健康、社会、生き方について学び、理解する。</p> <p>第2回：第1章 健康に生きるとは、健康に生きる力、社会的健康とは 健康に生きる力について理解し、ディスカッションをする。</p> <p>第3回：第2章 健康のために何をするか、何が健康を阻害するか。 食と健康；身体、身体活動、睡眠と健康について学ぶ。</p> <p>第4回：第2章 健康のために何をするか、何が健康を阻害するか。 薬品、薬物と健康について理解し、意見交換する。</p> <p>第5回：第2章 健康のために何をするか、何が健康を阻害するか。 心と身体の病気、口腔保健と医療・健康サービスについて理解する。</p> <p>第6回：第3章 健康に生きていく場、健康を阻害する場 生活の場“大学、職場、家庭、地域”と健康の事例研究をする。</p> <p>第7回：第3章 健康に生きていく場、健康を阻害する場 国境を越える人の移動と健康について理解し、ディスカッションする。</p> <p>第8回：第3章 健康に生きていく場、健康を阻害する場 環境・自然災害と健康の諸事例について学ぶ。</p> <p>第9回：第4章 生き方の多様性と選択 セックス、ジェンダー、セクシュアリティと健康について学ぶ。</p>			

第10回：第4章 生き方の多様性と選択

病・障害の体験の事例についてディスカッションする。

第11回：第4章 生き方の多様性と選択

老いること，死にゆくことに関して理解し，意見交換をする。

第12回：第4章 生き方の多様性と選択

先端医療と医療に関わる社会のルールについて理解する。

第13回：第5章 市民として社会制度を使う，変える。

健康，医療と福祉を支える社会のしくみについて発表する。

第14回：「健康に生きるとは」をテーマにディスカッションをする。

第15回：総括

テキスト

- 1) 山崎喜比古（監修），朝倉隆司（編）．『新・生き方としての健康科学〔第二版〕』．有信堂．2021.
- 2) 中村安秀（編）．『地域保健の原点を探る—戦後日本の事例から学ぶプライマリヘルスケア』．医学書院．2018.

参考書・参考資料等

特になし

学生に対する評価

講義の事前課題（30点），講義での発表とディスカッション（40点），  
期末レポート（30点）

授業科目名： 地域ヘルスプロモーション特論 I	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：高瀬幸一
			担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>①ヘルスプロモーションの原理、方法、評価法について理解する。</p> <p>②国内外の実践的活動から健康課題解決につながる施策（政策）について理解する。</p> <p>③100歳高齢社会を目指す上においてサクセスフルエイジングに関する事例について理解する。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、ヘルスプロモーションの起こりと歴史的背景、健康観についての歴史的変遷、健康政策の現状を講じ、ヘルスプロモーションについて理解した健康政策立案への基本的能力を修得する。また、健康づくりに関する様々な理論的観点から生活習慣病予防の具体的な知見や方法についても探究するとともに実際の現場におけるヘルスプロモーションについて学習していく。さらに、100歳高齢社会を目指す上においてサクセスフルエイジングを考え、ヘルスプロモーションの理論と事例について学ぶとともに、百寿社会の展望について考えていくことを目的とする。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1週：オリエンテーション（ガイダンス） 講義概要の説明。</p> <p>第2週：ヘルスプロモーションとは ヘルスプロモーションの概念について基礎的な理論を学習する。</p> <p>第3週：ヘルスプロモーションとウェルネスについて ウェルビーイングに関するデザインについて学び、健康増進について考えていく。</p> <p>第4週：日本の健康の現状 高齢長寿大国日本における健康の現状について考えていく。</p> <p>第5週：健康行動とヘルスリテラシー I 健康増進に関わる理論について考え、ヘルスリテラシーとは何か考えていく。</p> <p>第6週：健康行動とヘルスリテラシー II 健康行動とヘルスリテラシーの関連性から健康増進について考えていく。</p> <p>第7週：健康行動とヘルスリテラシー II 健康行動とヘルスリテラシーの関連性から健康増進について考えていく。</p> <p>第8週：ポピレーションアプローチ 健康リスクの改善へ向け、集団全体に働きかける健康増進の取り組みについて考えていく。</p>			

第9週：コミュニティと健康Ⅰ

ヘルスプロモーションにおけるコミュニティづくりの理論について考えていく。

第10週：コミュニティと健康Ⅱ

コミュニティオーガニゼーション、ソーシャルキャピタルについて理解を深める。

第11週：名桜大学におけるヘルスプロモーションに関する取り組み

名桜大学ヘルサポが沖縄県行政機関と連携し協働で実施する健康支援について事例を紹介し、取り組みについて理解を深めていく。

第12週：日本の健康施策Ⅰ

国内の地域を対象とした優れた政策について、その特徴や課題などを考え討論を行っていく。

第13週：日本の健康施策Ⅱ

国内の地域を対象とした優れた政策について、その特徴や課題などを考え討論を行っていく。

第14週：日本の健康施策Ⅲ

国内の地域を対象とした優れた政策について、その特徴や課題などを考え討論を行っていく。

第15週：プロダクティブ・エイジング

100歳時代において社会に貢献しながら年齢を重ねる生き方について事例を交えて考えていく。

テキスト

テーマに応じて関連する資料を適宜配付する。

参考図書：小熊祐子、富田眞紀子、今村晴彦 サクセスフルエイジング (3、200円、慶應義塾大学出版会、2014年)

参考書・参考資料等

特になし。

学生に対する評価

講義での発表とディスカッションへの参加:50点、レポート:50点、合計:100点

授業科目名： スポーツ健康栄養学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：奥本正，大西竜子 担当形態：オムニバス
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 筋力や筋力向上のための食事方法を説明できる。</li> <li>2) 指定された文献を一人で入手することができる。</li> <li>3) 論文を講読し問題点を指摘することができる。</li> <li>4) 根拠のある栄養学の考え方を確立し，それに基づいて行動できる。 栄養的問題点に対して，分析した結果から問題点を抽出し，具体的な改善点を示すことができる。</li> <li>5) 食事内容を3種類以上の方法から分析できる（認知的領域・分析）。</li> <li>6) エネルギー消費量の測定やエネルギー摂取量の測定について，マニュアルを見ながら実施することができる（精神運動的領域・模倣）。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では，何をどれだけ摂取するだけでなく，いつ・何をどれかで摂取するかという時間栄養学の概念を用いて健康のための食事やスポーツパフォーマンス向上のための食事法について理解を深める。さらに，これらの食事法について，根拠になる論文を講読しながら授業を展開し，論理的・批判的思考力を養うことを目的とする。さらに，この分野で測定手法を理解した上で，それらを活用しながら適切な食事法や改善法を指導できる能力を修得する。なお，本講義は主に講義形式で実施するが，グループ発表などのアクティブラーニング形式の講義も取り入れる。</p>			
<p>授業計画</p> <p>授業はオムニバス形式で実施し，時間栄養学，健康栄養学，スポーツ栄養学の内容について，新しい知見も活用しながら授業をすすめる。</p> <p>第1週 ガイダンス</p> <p>授業の概要，授業の進め方，成績評価方法を説明し，健康保持増進やスポーツパフォーマンス向上のための栄養素や食事法の重要性を説明する。（奥本 正）</p> <p>第2週 健康栄養学 (1) 健康と栄養 1</p> <p>健康と食・栄養との関わりを理解するために，各種エネルギー産生栄養素とその機能，代謝などについて講義するとともに議論する。（大西竜子）</p> <p>第3週 健康栄養学 (2) 健康と栄養 2</p> <p>健康と食・栄養との関わりを理解するために各種栄養素とその機能，代謝などについて講義するとともに議論する。（大西竜子）</p>			

第4週 健康栄養学 (3) 健康と栄養 3

健康と食・栄養との関わりを理解するために食品中の機能性成分とそのはたらきについて講義するとともに議論する。(大西竜子)

第5週 健康栄養学 (4) 栄養状態の評価・判定

栄養状態を評価するため、食事摂取基準の考え方について講義するとともに議論する。(大西竜子)

第6週 健康栄養学 (5) ライフステージと栄養 1

健康と栄養の関わりを理解するため、妊娠期から乳児期における栄養学について講義するとともに議論する。(大西竜子)

第7週 健康栄養学 (6) ライフステージと栄養 2

健康と栄養の関わりを理解するため、学童期から高齢期における栄養学について講義するとともに議論する。(大西竜子)

第8週 健康栄養学 (7) 臨床栄養学 1

国民の健康課題である生活習慣病の発症、予防、改善について講義するとともに議論する。(大西竜子)

第9週 健康栄養学 (8) 臨床栄養学 2

健康寿命延伸を見据えた健康栄養管理について議論する。(大西竜子)

第10週 健康栄養学 (9) 3分間スピーチ

健康栄養学に関連するテーマについて調べ学習を行う。その成果を発表し、議論する。(大西竜子)

第11週 スポーツ栄養学 (1) 筋肉量増加のための食事法

筋力アップのために必要な栄養素摂取量や食事とトレーニングについて原著論文を示しながら議論する。(奥本 正)

第12週 スポーツ栄養学 (2) スタミナアップのための食事法 1

試合前の糖質補給の利点やその方法と利用範囲等について原著論文を示しながら議論する。(奥本正)

第13週 スポーツ栄養学 (3) スタミナアップのための食事法 2

アスリートが実施する糖質制限法について説明し、糖質制限法が持久力向上にとって有効かどうか議論する(奥本 正)

第14週 スポーツ栄養学 (4)

スポーツ活動で生じる熱中症の種類やその対処法について説明する。さらにスポーツパフォーマンス低下を引き起こさない水分補給方法について議論する。(奥本 正)

第15週 スポーツ栄養学 (5)

栄養不足によるスポーツ障害・外傷について、その解決方法を含めた説明する。(奥本 正)

テキスト

スポーツ栄養学理論と実践, 田口素子, 市村出版

健康栄養学 第2版 —健康科学としての栄養生理化学—, 小田 裕昭, 加藤 久典, 関 泰一郎 編, 共立出版

参考書・参考資料等

特になし。

学生に対する評価

ポート 2 回（80 点），論文の講読，レジюме作成発表（20 点）

授業科目名： スポーツ医科学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：樋口京一、上原史成、 島田裕之、増木静江 担当形態：オムニバス
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 医科学的見地からスポーツ・運動の作用メカニズムを探求し、社会的貢献に応用できる。</li> <li>2) 筋肉の構造や機能について理解し、説明ができる。</li> <li>3) スポーツ・運動の健康増進効果について、理解と応用ができる。</li> <li>4) スポーツ・運動による生活習慣病や加齢に伴う疾患の予防法の実践について理解と応用ができる。</li> <li>5) スポーツ・運動を健康増進にどう生かすのかについてビジョンの構築が可能となる。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>授業は基本的には講義形式で行うが、運動処方の実践についての指導も行う。</p> <p>本講義では、スポーツ活動と医科学は様々な面で連携し、運動能力向上のみならず、超高齢化や地球温暖化などが進行する社会の持続可能な発展・維持に貢献する役割を持つことへの理解を深めることを目的とする。スポーツや運動の健康増進や疾患の予防効果は、広く認識されており、社会からの期待も大きい。発展が著しい基礎医科学と解析技術に注目しながら、運動が代謝、ミオカイン、ミトコンドリア、炎症抑制、ストレス耐性などへ及ぼす効果について理解を深める。運動の作用メカニズムの理解から、運動の健康増進や疾患予防への適切な応用へと展開する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>スポーツ活動と医科学との連携を理解し、研究や実践に応用できる能力を持つための講義と討論を行う。</p> <p>第1週：オーバービュー（スポーツ医科学とは？ その社会的貢献） スポーツ医科学を学ぶにあたって、その概念や特徴について理解し、どのように社会的貢献をしていくのか考える。（樋口京一）</p> <p>第2週：スポーツ・運動と代謝（1）エネルギー代謝（スポーツ・運動とエネルギー代謝、ミトコンドリアの機能） スポーツ・運動がエネルギー代謝や酸素消費量に与える影響について理解する。特にエネルギー産生の中心となるミトコンドリアの機能の活性化に運動が及ぼす効果について考える。（樋口京一）</p> <p>第3週：スポーツ・運動と代謝（2）呼吸と循環（スポーツ・運動と呼吸機能、循環機能） 肺、心臓、血液循環の構造や機能、調節機構について理解する。運動が呼吸機能と循環機能向上に及ぼす効果について考える（樋口京一）</p>			

第4週：筋肉の構造と運動（1）骨格筋の構造と機能（骨格筋の構造と筋肉収縮の仕組み、加齢に伴う変化）

筋肉の解剖学的な構造や筋肉収縮の生化学的仕組み、筋疾患について理解する。加齢に伴う筋肉の種類や量、体力の減退と改善方法について考える。（樋口京一）

第5週：筋肉の構造と運動（2）筋肉の新しい機能（筋肉が産生するマイオカイン、筋肉と他臓器との関連）

筋肉が産生する生理活性物質であるマイオカインの作用や他の臓器に及ぼす効果について理解する。さらにスポーツ・運動の健康増進効果の仕組みについて考える。（樋口京一）

第6週：スポーツ・運動の調節機構（1）神経による運動調節（中枢、末梢、自律神経による筋肉機能調節機構、感覚との相関）

中枢神経、末梢神経、自律神経による筋肉の調節の仕組みや、様々な感覚と筋肉、身体機能の相互調節について理解する（樋口京一）

第7週：スポーツ・運動の調節機構（2）炎症、ストレス、寿命（スポーツ・運動と慢性炎症、ストレス反応、健康寿命）

老化の原因と考えられる、慢性炎症や過度のストレス反応やストレス対応力低下について理解し、スポーツ・運動がこれらを改善し、健康寿命を延伸するメカニズムや方法について考える。（樋口京一）

第8週：スポーツと予防医学（1）身体発達と加齢、運動機能評価（予防医科学的見地から見た誕生から高齢者までの身体発達と運動機能の変化、運動機能評価方法）

高齢化社会では、予防医療、先制医療の重要性が増加している。運動機能を中心に、身体の発達と加齢変化について理解する。適切な運動強度や機能評価の方法の、実践への利用について考える。（樋口京一）

第9週：スポーツと予防医学（2）生活習慣病、認知機能の予防（生活習慣病、認知機能と予防医科学）

高齢化社会では、患者数が膨大な生活習慣病や認知症への予防医療、先制医療の重要性が高い。スポーツ・運動が生活習慣病や認知症の予防へ効果をしめした事例を医科学的に検討し、適切な運動の実践について考える。（樋口京一）

第10週：スポーツ医学（スポーツ医学、スポーツ整形外科）

スポーツ医学における基礎知識を学び、どのような怪我や病気がスポーツ選手に生じるかを理解し、どのように「予防」につなげていくかについて、スポーツ医学（整形外科）の医師（上原）から学ぶ。さらに樋口が補足しスポーツ医療の将来について考える。（樋口京一・上原史成）

第11週：認知症予防のための運動効果の理論と成果（認知症予防を目指した運動処方現状と効果）

認知症予防を目指した運動処方 of 専門家（島田）から、実施方法、解析方法、解析結果、その理論や問題点について学ぶ。さらに樋口が補足と問題提起を行い、将来の実践について考える。（樋口京一・島田裕之）

第 12 週：認知症予防のための運動効果の実践指導（認知症予防を目指した運動の実践指導）

認知症予防で成果をあげている運動処方を実施している専門家（島田）から、実際の実践方法や、問題点、さらに運動処方の継続方法などについて指導を受ける。さらに樋口が補足して、将来の実践について考える。（樋口京一・島田裕之）

第 13 週：インターバル速歩の理論と成果（高齢者の健康増進に効果的なインターバル速歩の仕組み、成果、理論）

高齢者の健康増進に効果を発揮しているインターバル速歩の専門家（増木）から、歴史、方法、成果、理論、問題点について学ぶ。さらに樋口が補足し、将来の運動処方について考える。（樋口京一・増木静江）

第 14 週：インターバル速歩の実践指導（インターバル速歩トレーニングの実施方法）

高齢者の健康増進に効果を発揮している、インターバル速歩の専門家（増木）から、実践方法や工夫、運動処方の継続方法などについて指導を受ける。さらに、樋口が補足、問題提起し、将来の実践について考える。（樋口京一・増木静江）

第 15 週：まとめと討論（スポーツ・運動を健康増進にどう生かすのか？）

これまでに、学んで来たことを基盤として、スポーツ・運動を健康増進にどう生かすのか？について、まとめと討論を行う。（樋口京一）

テキスト

①「生涯スポーツと運動の科学」侘美 靖、花井篤子 編 市村出版（2020年）、②「The Biology of Exercise」Edited by Juleen R. Zierath、Cold Spring Harbor Laboratory Press（2017）③「ウォーキングの科学」能勢博 著 講談社ブルーバックス（2019年）

参考書・参考資料等

特になし。

学生に対する評価

最終週のプレゼンテーション 40 点、課題レポート 40 点、期末テスト 20 点 合計 100 点

授業科目名： 健康心理学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：宮城政也
			担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>現代社会における健康の維持、増進についての心理学的考察や心理学的視点を踏まえた健康教育（疾病予防）の基礎的なプログラム作成ができる。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、現代社会における健康問題に対する心理社会的関連要因をレビューする。さらに、メンタルヘルスの本質理解を深め、メンタルヘルスにかかる健康教育や、健康政策の策定にかかる心理学的役割、社会疫学的視点について学生とともに探求する。また、その展開を踏まえ、学生自らの心の健康に対する予防的対処スキルの習得を目指すとともに、学校、地域といった集団の心身の健康に対する予防的な実践活動の方法論について検討することを目的とする。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1週：ガイダンス、健康心理学とは、健康心理学の役割の説明</p> <p>第2週：健康心理学とヘルスリスク ヘルスリスクの概要を説明し、特に青年期の現状等を教授する。</p> <p>第3週：ヘルスリスクとライフスキル ライフスキル教育の効果を検証し、ヘルスリスクとの関連を教授する。</p> <p>第4週：Health Risk Behavior に関する文献（国内外）講読 テーマを絞り受講生がレビューを行う。</p> <p>第5週：Health Risk Behavior に関するプレゼンテーション、ディスカッション</p> <p>第6週：Vulnerable Populations に関する海外文献講読 社会疫学的視点から健康格差について教授する。</p> <p>第7週：Vulnerable Populations と健康心理、ディスカッション 我が国の現状に照らし改善策を模索する。</p> <p>第8週：Social Capital に関する海外文献講読 テーマを絞り受講生がレビューを行う（本邦文献を含む）。</p> <p>第9週：Social Capital と健康心理、ディスカッション 本邦における課題、実践可能性について熟考する。</p> <p>第10週：ヘルスプロモーションと健康心理 本邦のヘルスプロモーションスクールについて熟考する。</p> <p>第11週：健康教育、健康行動理論について</p>			

健康行動理論を教授する。

第 12 週：現代社会とストレス I

ストレスマネジメントスキル（身体活動等の効果）について教授する。

第 13 週：現代社会とストレス II

ストレスマネジメントスキル（認知の再構成等）について教授する。

第 14 週：ストレスマネジメント教育

学校におけるストレスマネジメント教育について教授する。

第 15 週：アンガーマネジメント、リラクゼーション技法、マインドフルネス等：実践活動を身につける。

テキスト

特になし

参考書・参考資料等

講義中適宜資料配布

学生に対する評価

課題レポート 70 点 ディスカッションへの参加（プレゼンテーション） 30 点 合計 100 点

授業科目名： 体力測定評価学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：吉武裕、東恩納玲代 担当形態：複数
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 形態及び身体組成、体力及び運動能力の測定に関する留意点を理解している。</li> <li>2) 対象者の特性に応じて、安全かつ適切に体力を測定できる。</li> <li>3) 得られた測定結果を適切に分析・評価できる。</li> <li>4) 得られた測定結果から、対象者の特性に適した活用方法について説明できる。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、スポーツと健康の観点から、ライフステージに応じた体力及び運動能力の測定法、評価法の基礎や解析方法について実践を通して修得し、運動指導や研究での活用方法を身に付けることを目的とする。実際に形態測定や体力測定を行い、得られた測定結果を正しく分析・評価することで、対象者の特性に適した活用方法について議論を展開する。本講義は、講義と演習形式で行う。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1週：オリエンテーション、体力とは 講義の概要と進め方についてのガイダンスを行う。 体力の概念や構成要素、体力測定の変遷について理解し、正しい測定の重要性について理解を深める。（吉武裕・東恩納玲代）</p> <p>第2週：体力測定の理論 測定における倫理的配慮、測定の定義と測定値の種類、体力測定の条件や留意点について理解する。（吉武裕・東恩納玲代）</p> <p>第3週：体力と運動能力の測定法 体力と運動能力の関係について理解し、新体力テストの目的と各項目の測定方法と評価方法を理解する。（吉武裕・東恩納玲代）</p> <p>第4週：身体組成の測定と評価① 身体組成の概念、測定方法と限界、測定方法の違いによる結果の差異を理解する。（吉武裕・東恩納玲代）</p> <p>第5週：身体組成の測定と評価② 体脂肪率の測定、測定結果の解釈、特性別にみた形態と身体組成及びその測定と評価の留意点を理解する。（吉武裕・東恩納玲代）</p> <p>第6週：体力測定と評価① 筋力、筋持久力、柔軟性の測定を実施し、評価する。（吉武裕・東恩納玲代）</p>			

## 第7週：体力測定と評価②

敏捷性、平衡性の測定を実施し、評価する。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第8週：全身持久力の測定と評価

直接法、間接法による最大酸素摂取量、無酸素性代謝閾値を測定し、評価する。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第9週：子どもの体力と身体活動

子どもの体力測定とその意義及び現状を理解し、身体活動と体力との関係について理解を深める。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第10週：高齢者の体力測定と評価

高齢者の体力測定とその意義及び注意点を理解し、加齢に伴う体力・身体機能の変化について理解を深める。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第11週：介護予防に関連する体力測定法とその評価

介護予防における体力測定の意義を理解する。また、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの評価方法を理解する。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第12週：健康づくり事業での体力測定法とその評価

健康づくり事業における体力測定の意義を理解し、対象者の特性に適した体力測定について議論を展開する。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第13週：スポーツ現場での体力測定とその評価

トレーニングや運動の効果を高めるための有効な体力測定の活用方法について理解を深める。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第14週：体力測定結果の活用方法①

測定値の処理、分析、評価する。（吉武裕・東恩納玲代）

## 第15週：体力測定結果の活用方法②

測定値の統計処理、対象者へのフィードバックについて考察する。（吉武裕・東恩納玲代）

## テキスト

特に指定しない。必用に応じて適宜学術論文を紹介する。

## 参考書・参考資料等

公益財団法人健康・体力づくり事業財団『健康運動指導士養成講習会テキスト 上・下』  
出村慎一監（2019）『健康・スポーツ科学のための動作と体力の測定法 ここが知りたかった測定と評価のコツ』杏林書院  
田中喜代次・木塚朝博・大藏倫博編（2013）『健康づくり・介護予防のための体力測定評価法第2版』兼文堂

## 学生に対する評価

課題レポート 70点、ディスカッションへの参加 30点

合計 100点

授業科目名： 老年学特論	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：樋口京一
			担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 老化とは何か？ そのメカニズムについて探求し、スポーツ・健康分野への応用ができる。</li> <li>2) 老化に伴う生理・機能変化について理解し、高齢者の身体的、精神的状況の把握や対応ができる。</li> <li>3) 老化に伴って発症する疾患について理解し、その予防を目指した研究や実践への応用ができる。</li> <li>4) 老化を遅延する最新の処方についての把握と批判を行い、健康分野での研究や実践への応用ができる。</li> <li>5) 高齢化社会をどう生き、また形成していくのか、ビジョンの構築が可能となる。</li> </ol>			
<p>授業の概要</p> <p>講義では、「老化」の科学的仕組みと老化に伴う病気や健康障害について学び、健康長寿や老化関連疾患の予防にどのように対処するかについて探求することを目的とする。本特論では、まず生命現象としての「老化」について、遺伝子・細胞・個体レベルで、概念や生物学的メカニズムについて理解を深める。続いて認知機能、運動機能、生活習慣病などの健康障害や老年病に関して理解を深める。最後に抗老化処方の現状についても紹介しながら、健康社会への貢献への議論を展開する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>高齢者を対象としたスポーツ・健康分野の研究や実践の基礎となる「老年学」について講義と討論を行う。</p> <p>第1週：オーバービュー（老年学を学び、研究に生かすために） 老年学を学び、研究するために必要な基本的な生物学的、医学的知識や研究方法を理解し、高齢化社会の問題点や、老年学研究が目指す方向性を考える。</p> <p>第2週：老年学の基礎（老年学の基本的概念、老化学説、高齢化社会の現状） 加齢や老化に伴う生体の機能障害と高齢者特有の疾患の基本的知識。主要な老化学説の概要について学ぶ。さらに高齢化社会の現状と問題点への対応方法について考える。</p> <p>第3週：老化のメカニズム：DNA と遺伝子（DNA と遺伝子が関与する老化のメカニズム）</p>			

DNA 修復の異常による突然変異とゲノム安定性の減衰、遺伝的変異による老化促進や長寿形質、遺伝子発現やエピジェネティック変化について学ぶ。そこから DNA や遺伝子が、運動と老化との関連で果たす役割を考える。

第 4 週：老化のメカニズム：タンパク質（タンパク質が関与する老化のメカニズム）

生命の基本的機能因子であるタンパク質の加齢に伴う修飾と機能の変化、恒常性の破綻、異常タンパク質の蓄積などについて学ぶ。さらに運動とタンパク質が、運動と老化との関連で果たす役割について考える。

第 5 週：老化のメカニズム：酸化ストレス（酸化ストレスが関与する老化のメカニズム）

老年学初期から提唱され、現在でも最も有力な老化学説とされる酸化ストレス説について、生体機能分子の酸化、活性酸素（ROS）による障害、酸化ストレス反応とストレス適応反応について学ぶ。さらに、酸化ストレスが運動と老化との関連で果たす役割について考える。

第 6 週：老化のメカニズム：細胞老化、動物モデル（細胞老化の概念と老化研究のための動物モデル）

最近、老化の原因や治療対象として注目されている細胞老化について学び、老化研究で使用されている様々な動物モデル（老化促進、長寿、老化関連疾患）について学ぶ。さらに、細胞老化や動物モデルが運動と老化との関連で果たす役割について考える。

第 7 週：老化に伴う疾患：老年症候群（高齢者の老年症候群）

加齢に伴い、高齢者に多く見られる身体機能の減退が原因となって生じる生活の質の低下や、医療、介護が必要となる徴候の総称としての老年症候群について学ぶ。さらに運動による予防法や改善方法について考える。

第 8 週：老化に伴う疾患：身体、臓器の加齢変化（加齢に伴う身体、臓器の機能的、病的変化）

老年症候群の原因となる、身体的変化（体力、筋力、歩行の減退）や各臓器（脳、目、耳、心臓、肺、血管、肝臓、腎臓）の加齢変化、病態について学ぶ。さらに高齢者の生活状態を理解し、機能減退の予防方法について考える。

第 9 週：老化に伴う疾患：フレイル、サルコペニア、骨粗鬆症（運動機能障害としてのフレイル、サルコペニア、骨粗鬆症）

高齢者の運動能力や生活の質の低下の原因となるフレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉量減少）、骨粗鬆症（骨量の減少）について理解する。さらに運動による予防法や改善方法について考える。

第 10 週：老化に伴う疾患：認知症、生活習慣病（アルツハイマー病などの認知症、糖尿病などの生活習慣病）

アルツハイマー病に代表される認知症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の病態について理解する。さらに認知症や生活習慣病の運動処方をはじめとした予防法や改善法について考える。

第 11 週：高齢者の総合機能評価（高齢者の総合的な機能評価方法と、介護、リハビリテーション）

高齢者の生活機能を客観的に評価し、理解するための基本的及び手段的ADL(Activity of Daily Living)について学ぶ、さらに高齢者に特有な介護やリハビリテーションについて考える。

第12週：老化の制御について：運動による健康増進（運動による健康増進と老化制御）

老化の制御方法として、運動の有効性とその重要性について、特に効果のメカニズムに注目して理解する。さらに、健康な状況をより長く維持するために運動ができることについて考える。

第13週：老化の制御について：栄養、サプリメント、薬剤（栄養管理、サプリメント、薬剤投与による健康増進）

老化の制御方法として、栄養（食事）管理の効果について、またサプリメントや薬剤の投与について、特に効果のメカニズムに注目して理解する。さらに、健康な状況を維持するために栄養、サプリメントや薬剤の投与の現状や問題点について考える。

第14週：「死」（死とはどういうことか）

老化の最終段階の「死」について、生物学的、医学的、社会的に検討する。さらに自身の死や他人（高齢者、患者、家族）の死について、どのように対処すべきか考える。

第15週：まとめと討論（高齢化社会をどう生きるのか？）

これまでに、学んで来たことを基盤として、高齢化社会にどう対処すべきか？自身として高齢化者社会でどう生きるのか？について、まとめと討論を行う。

テキスト

適時プリントを配布する。

参考書・参考資料等

①「老年医学系統講義テキスト」日本老年医学会編 西村書店（2020年）、②「老化の生物学」石井直明、丸山直樹編 化学同人（2014年）、③「Life Span」デビット・シンクレア著 東洋経済新聞社（2020年）

学生に対する評価

最終週のプレゼンテーション 40点、課題レポート 40点、期末テスト 20点 合計 100点

授業科目名： 学校保健特論	教員の免許状取得のための 必修科目	単位数： 2単位	担当教員名：高倉実、神田奈津子 担当形態：オムニバス
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>児童生徒の心身の健康増進及び健康管理や健康教育にかかわる専門的知識を理解する。 児童生徒の心身の健康状態や発育発達の実態とそれらに及ぼす物理的環境や心理社会的要因の影響、健康問題に対する学校健康教育の役割等について理解する。</p> <p>Health Promotion の理念に基づく包括的な学校保健活動を理解する。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本講義では、児童生徒、学生及び職員の健康の保持増進を図り、学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資するために、学校保健を構成する保健管理と保健教育及び保健組織活動について理解を深め、特に児童生徒の心身の健康状態や発育発達の実態と、それらに影響を及ぼす様々な物理的環境要因や心理社会的要因の詳細、健康問題に対する学校健康教育・ヘルスプロモーションの役割等について探求することを目的とする。加えて、ヘルスプロモーションの理念に基づく学校保健活動を企画、調整、促進することのできる能力を養う。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：学校保健の概要、制度 日本の学校保健の法制度を知る。（担当：高倉実）</p> <p>第2回：保健管理と保健教育、ヘルスプロモーション 学校保健を構成する領域内容を理解し、ヘルスプロモーション理念の関わりについて考える。（担当：高倉実）</p> <p>第3回：健康評価（保健調査、健康診断、健康観察） 保健調査、健康診断、健康観察の意義と内容について理解する。（担当：高倉実）</p> <p>第4回：児童生徒の発育発達 児童生徒の発育発達の実態及び測定について理解する。（担当：高倉実）</p> <p>第5回：児童生徒の疾病異常 児童生徒の疾病異常の内容及び診断について理解する。（担当：高倉実）</p> <p>第6回：児童生徒の健康関連体力 児童生徒の健康関連体力の実態を知り、その意義について考える。（担当：高倉実）</p> <p>第7回：児童生徒の健康行動・危険行動 児童生徒の健康行動・危険行動の実態について知り、行動変容について考える。（担当：高倉実）</p> <p>第8回：児童生徒の健康格差</p>			

<p>児童生徒の健康格差の実態を知り、その対策について考える。(担当：高倉実)</p> <p>第9回：学校環境衛生</p> <p>学校健教衛生の意義と内容について理解する。(担当：高倉実)</p> <p>第10回：保健科教育と保健指導</p> <p>学校健康教育について知り、そのあり方について考える。(担当：高倉実)</p> <p>第11回：学校安全と安全教育</p> <p>学校安全及び安全教育について知り、そのあり方について考える。(担当：高倉実)</p> <p>第12回：学校給食</p> <p>学校給食の制度を理解し、そのあり方を考える。(担当：高倉実)</p> <p>第13回：教職員の健康、学校保健組織活動</p> <p>学校保健を円滑に行うための学校保健組織活動について理解する。教職員のメンタルヘルスなどの健康問題の実態を知り、その対策について理解する。(担当：神田奈津子)</p> <p>第14回：学校保健計画・学校安全計画</p> <p>学校保健計画及び学校安全計画の意義と作成の手順について理解する。(担当：神田奈津子)</p> <p>第15回：保健室、養護教諭の役割</p> <p>保健室及び養護教諭の役割の歴史的変遷について理解する。(担当：神田奈津子)</p>
<p>テキスト</p> <p>担当教員が作成したテキストを活用します。</p>
<p>参考書・参考資料等</p> <p>特になし。</p>
<p>学生に対する評価</p> <p>発表 70点、グループ活動 30点</p>

授業科目名： 地域ヘルスプロモーション 特論Ⅱ	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名：高瀬幸一
			担当形態：単独
科 目	大学が独自に設定する科目		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	養護に関する科目		
<p>授業のテーマ及び到達目標</p> <p>1) 地域資源やコミュニティの特性をふまえた地域における健康増進政策プラン（アイデア）を提案できる。</p> <p>2) 地域の健康課題の解決を目指した地域づくりに関する具体的な理論・実践力を身につける。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>本演習では、健康的な公共政策づくり、健康を支援する環境づくり、及び地域活動の強化を柱とし、よりよい健康のための行動をとることができるような地域における政策について立案し、実際の現場における実践的な演習を通して健康支援人材における指導者としての個人技術の開発・実践力を養う。また、これまで疾病対策として実施されてきた事業（ヘルスサービス）を、健康づくりの場としてとらえ見直す必要性についても政策立案・実践の両面から学修することを目的とする。</p>			
<p>授業計画</p> <p>授業は PBL 方式で実施し、前半・中盤は RESAS を用いて地域の課題を分析し、課題解決に関する施策の立案をおこなっていく。後半は地域において実践活動を行う。</p> <p>第 1 週：オリエンテーション（ガイダンス）</p> <p>講義概要の説明。</p> <p>第 2 週：ヘルスプロモーションと実践</p> <p>ヘルスプロモーションの考え方と実践について理論を深める。</p> <p>第 3 週：地域における健康政策Ⅰ</p> <p>国内の地域を対象とした様々な政策について、その特徴や課題などを考え討論を行っていく。</p> <p>第 4 週：地域における健康政策Ⅱ</p> <p>国内の地域を対象とした様々な政策について、その特徴や課題などを考え討論を行っていく。</p> <p>第 5 週：RESAS を用いた地方創生課題の分析Ⅰ</p> <p>内閣府のビッグデータである RESAS を用いて、地域の課題を分析する。</p> <p>第 6 週：RESAS を用いた地方創生課題の分析Ⅱ</p> <p>内閣府のビッグデータである RESAS を用いて、地域の健康・福祉に関する課題を分析する。</p> <p>第 7 週：RESAS を用いた地方創生課題の分析Ⅲ</p> <p>内閣府のビッグデータである RESAS を用いて、地域の健康・福祉に関する課題を分析する。</p> <p>第 8 週：地域における健康政策の立案Ⅰ</p>			

<p>RESAS 等を使用して分析・検討した課題から地域における健康政策を立案する。</p> <p>第 9 週：地域における健康政策の立案Ⅱ</p> <p>RESAS 等を使用して分析・検討した課題から地域における健康政策を立案する。</p> <p>第 10 週：地域における健康政策の立案Ⅲ</p> <p>RESAS 等を使用して分析・検討した課題から地域における健康政策を立案する。</p> <p>第 11 週：地域における健康政策の立案Ⅳ</p> <p>RESAS 等を使用して分析・検討した課題から地域における健康政策を立案する。</p> <p>第 12 週：地域における健康政策の立案Ⅴ</p> <p>立案した健康政策の発表を行う。</p> <p>第 13 週：ヘルサポが実施している健康支援プログラムの実際Ⅰ</p> <p>ヘルサポが行政と協働で実施している健康支援事業に参加し、健康度測定を行うとともに、参加者とコミュニケーションを図り、取り組みデザインについて考えていく。</p> <p>第 14 週：ヘルサポが実施している健康支援プログラムの実際Ⅱ</p> <p>ヘルサポが行政と協働で実施している健康支援事業に参加し、健康度測定を行うとともに、参加者とコミュニケーションを図り、取り組みデザインについて考えていく。</p> <p>第 15 週：まとめ</p> <p>ディスカッションを通して、立案した政策内容と実践活動に関して整理する。</p>
<p>テキスト</p> <p>近藤尚己 健康格差対策の進め方 (2、500円、医学書院、2016年)</p>
<p>参考書・参考資料等</p> <p>特になし。</p>
<p>学生に対する評価</p> <p>講義での発表とディスカッションへの参加:50 点、立案した政策の完成度 50 点、合計:100 点</p>