

# 健康科学論

基礎科目 / 2 単位 / T 授業

担当教員 松田 智香子

■使用テキスト 緒方正名監修『最新健康科学概論』 朝倉書店

◆参考テキスト

(財)健康体力づくり事業財団：『健康日本 21』同財団刊 2000  
波多野義郎『運動処方理論と実際』コム社 1998  
波多野義郎『ウォーキング』スパイク社 1998  
宮下充正ほか(編)『フィットネス Q and A 2 版』南江堂 1993  
池上晴夫著『運動生理学』朝倉書店 1995  
ホイジンガ著・高橋英夫訳『ホモ・ルーデンス』中央公論社 1963  
日本レクリエーション協会編『福祉レクリエーション総論』中央法規 2000  
小林 司著『「生きがい」とは何か』NHK ブックス 1989  
上田雅夫監修『スポーツ心理学ハンドブック』実務教育出版 2000  
(財)日本障害者スポーツ協会編『最新版 障害者スポーツ指導の手引き』ぎょうせい 2000  
芝田徳造著『障害者とスポーツ スポーツの大衆化とノーマリゼーション』文理閣 1992

## 講義概要・一般目標

現代における健康は、医師の力や薬剤の効果によってもたらされるのではなく、各自のライフスタイルの結果として作られるものである。これを受けて本講義では、日常生活の中で健康を守るために必要な健康診断、栄養摂取、運動の確保、ストレス・コントロール、休養とレクリエーションの確保、異性を含む豊かな人間関係の構築、高齢者の福祉を含めた家族関係の構築など、多くの分野についてバランスの取れた見識を育てるよう、資料とともに議論を展開する。そしてそれを単なる知識に止めず、日常生活を健康的に過ごし、その姿勢を一生涯継続して行くことを目指して指導する。

## 到達目標

- 1) 「健康」捉え方について理解し、健康の概念について説明できる。
- 2) 現代社会における健康問題について列挙し、健康づくり施策の変遷を説明できる。
- 3) 食生活について正しい知識を説明できる。
- 4) 過剰な栄養摂取から起こる生活習慣病について、その発生機序を説明できる。
- 5) 生活習慣病の知識を身に付け、予防するための生活習慣を説明できる。
- 6) 運動不足がもたらす問題点と身体活動の必要性について説明できる。
- 7) 健康生活と睡眠について説明できる。
- 8) ストレスコントロールについて理解し、レクリエーションと健康づくりの関係について説明できる。

## 評価方法

科目単位認定試験により評価。

# 学習指導

## 第1章 健康とは

### この章のポイント

WHO 健康憲章の紹介、それを発展させたウェルネスの思想とそれに関わる QOL の視点、平均寿命の伸延、高齢社会の到来、主要死因の変動の概要等について概説する。

## 第2章 健康の概念

### この章のポイント

健康への意識の変遷から、時代による健康のとらえ方の変化について知る。その時代的变化には、日本人の生活そのものの変化や、疾病および平均寿命の変化なども含まれ、これが健康に大きく影響を及ぼしていることを説明する。そのうえで、「生活習慣病」とそれに対する対策を概説する。それらを踏まえ、「運動・栄養・休養」のバランスが大切なことを説明する。

## 第3章 運動と健康

### この章のポイント

現代の日本人の「運動」への取り組みや意識について知る。それに対する行政施策を説明する。

一方で、ライフステージ毎（乳幼児期から高齢期）の運動について解説し、それぞれに適した運動の在り方について学ぶ。また、体育、スポーツだけでなくレクリエーションも含めた身体活動の重要性について考える。

運動と健康の関係については、トレーニング理論や運動処方についても解説するとともに、運動が体を与える影響（疲労）についても知識を深める。これにより運動をより安全に行うことについての知識を習得する。

## 第4章 食生活と健康

### この章のポイント

日本人の食生活の変化と、それに基づいた「日本人の食事摂取基準」「食生活指針」について理解する。

食事をすることによって得られたエネルギー代謝や栄養素がどのように身体の中で使われているか知り、健康を維持増進するために必要な食生活について学ぶ。また運動を行う際のエネルギー消費及び栄養素の摂取の必要性についても学ぶ。

生活習慣病を防ぎ、身体を健康な状態に保つための目安として、体重の調整があげられることから、その手法についても理解し、健康の保持増進に必要な食生活について修得する。

## 第5章 休養と健康

### この章のポイント

休養としての睡眠について学ぶとともに、ストレスについての知識を深め、ストレスマネジメントの方法を模索する。

## 第6章 ライフステージと健康管理

### この章のポイント

現代社会における乳幼児期、児童期、大学生、成人期、高齢期それぞれの生活状態について解説し、それぞれに応じた必要な健康管理について学ぶ。

## 第7章 保健行動と健康管理システム

### この章のポイント

現代社会において、どのように健康を維持増進していくのか保健行動モデルを示し解説する。また、現代社会で取り上げられる疾病について具体的に取り上げ、それぞれの疫学、予防について説明を行う。そのうえで、行われている様々な健康増進施策について学び、健康を管理の方法について概説する。

## 第8章 社会生活と健康

### この章のポイント

職業や作業生活と関係する身体、精神的側面の健康について説明する。住環境と健康のかかわりについて理解し、よりよい生活を営むために必要な生活環境の重要性について考える。

また食生活の維持のために必要な、口腔（歯と口）の健康についてライフステージごとに解説する。

子どもとその親を取り巻く環境としての子育て支援について学ぶ。また障がいがある子どもの健康について説明し、障がい者の健康の維持、増進の在り方についての理解を深める。