

## 授 業 科 目 の 概 要

(社会福祉学部 健康福祉学科)

科目区分		授業科目の名称	講義等の内容	備考
専門科目	健康福祉科目	健康科学概論	近年、今まで以上に健康に対して関心が高まっている中で、多様な健康観が見られるようになってきた。様々な健康情報に惑わされることなく、健康を多面的かつ科学的に捉えることが、健康的で質の高い生活につながると思われる。本講義では、まず、多様な健康の概念についてその歴史の変遷について議論しつつ、自分なりの健康観について考察し、次に人間の生活の中でみられる様々な健康に影響をあたえる要因について、身体的、精神的、及び社会的な面から学ぶ。	
専門科目	健康福祉科目	健康管理概論	健康を維持・増進する上で、個人でできることだけでなく、集団としてそれを支える環境・システムづくりが必要である。健康の維持・増進には、個人一人一人が自ら考え動くことが基本であるが、国、自治体、学校、職場等の組織における健康の維持・増進のための働きかけも重要と思われる。本講義では、個人・集団における健康管理の概念について触れ、どのように健康を維持・増進するのかその方法と展開について学ぶ。次に、生活習慣病の危険因子とその予防のための対策について理解する。	
専門科目	健康福祉科目	健康スポーツ実習A	最近、40歳以上の人でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が疑われる人は、男性で2人に1人、女性で5人に1人とされており、社会問題化している。その予防・改善のために重要な役割を果たすのが、運動でも代謝を改善する有酸素性運動である。本講義では、有酸素性運動でも、ウォーキング、ジョギングを扱う。それぞれ、効果的な運動プログラムの立て方、そのための指標となる心拍数の扱い方、水分補給のとり方などを学習する。また、受講者自身が運動プログラムを作成し、実践しその効果を評価する。	
専門科目	健康福祉科目	心身の健康	ストレス社会といわれる日本社会では、心理社会的なストレスが大きな原因の一つと考えられる生活習慣病や、うつ病や不安障害などの精神疾患が増加している。日本においては、国民のメンタルヘルスを向上させることは急務となっている。本講義では、メンタルヘルスに影響を与える生活環境や、社会状況、ライフスタイルなどについて解説する。また、メンタルヘルスと身体症状の関係について学習し、心と体の健康増進のためにはどうしたらよいのか自ら考え、行動できるようになることを目的とする。	
専門科目	健康福祉科目	健康トレーニング論	生涯にわたって、健康的で、質の高い生活をおくるために運動は極めて重要な役割を果たす。本講義では、まず運動不足が健康にどのような影響を与えるのか理解した上で、トレーニングの原則、有酸素性運動と無酸素性運動の違い、運動強度を表す指標とその意味、運動量とエネルギー消費の関係、心拍数をもとにした運動処方法の原理などを学習する。そして、健康づくりのために、年齢や性別などの体力特性に合わせた運動プログラムの作成ができるようになることを目的とする。	

科目区分		授業科目の名称	講義等の内容	備考
専門科目	健康福祉科目	健康生理学	健康の維持・増進のために必要な運動とは、どのような運動なのか、その生理学的な背景とともに理解する。前半では、運動を引き起こす骨格筋の機能と形態学的特性について、続いてその骨格筋の収縮を円滑に行うためのエネルギー供給機構、エネルギーを骨格筋まで運搬する呼吸循環系について学ぶ。後半では、運動と脳の関係について、脳による運動調節、運動による脳への栄養効果などについて学ぶ。最新の知見を元に、それぞれトレーニング適応、発育・発達、老化による変化についてもあわせて学習する。	
専門科目	健康福祉科目	健康と生活環境	個人・家族が健康な心身をつくり出すためには、安全で快適な生活環境を整備することが重要である。高齢者や障害者にとっては、生活環境を安全で、より快適に整備することは生活の質を高めるうえでも、重要な要素となる。そこで、個人・家族の家庭生活を衣生活・食生活・住生活、生活経営という各側面から学習すると共に、自然環境(物理的環境、水環境、騒音・振動・悪臭)と家庭生活との関係を検討することで、快適な生活環境を整備するうえで必要な知識を習得する。	
専門科目	健康福祉科目	健康と食生活	少子高齢化の進行に伴い、生涯を健康に過ごすために、食生活のあり方が重要な課題となっている。2006年に「食育基本法」が施行され、各地で食育推進計画が策定・実施される一方で、食生活に関する情報が氾濫し、消費者として正しく判断し、実行する能力の養成が重要になっている。本講では、「食生活と健康」をキーワードとして、食生活の意義を多面的に捉えることで、生涯に渡り、健康で豊かな食生活を営むために必要な知識を習得することを目的とする。	
専門科目	健康福祉科目	健康スポーツ実習B	最近、40歳以上の人でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が疑われる人は、男性で2人に1人、女性で5人に1人とされており、社会問題化している。その予防・改善のために重要な役割を果たすのが、運動でも代謝を改善する有酸素性運動である。本講義では、より効果的に、楽しく続けられる有酸素性運動としてエアロビックダンスについて専門的に学習する。	
専門科目	健康福祉科目	健康スポーツ実習C	最近、40歳以上の人でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が疑われる人は、男性で2人に1人、女性で5人に1人とされており、社会問題化している。その予防・改善のために重要な役割を果たすのが、運動でも代謝を改善する有酸素性運動である。本講義では、有酸素性運動でも、全身運動で、膝・腰への負担が少ない水中運動を取り扱う。水中での動き方、水泳法、効果的な運動プログラムの作成、安全対策など学習する。	

科目区分	授業科目の名称	講義等の内容	備考
専門科目 健康福祉科目	健康スポーツ実習D	様々な運動、スポーツは、健康の維持・増進に役立つだけでなく、人生に潤いを与える一つの目的となりうる。この講義では、近代スポーツでも最も競技人口が多く盛んに行われている競技の一つであるサッカーを専門的に扱う。サッカーの技術と戦術の向上だけでなく、ルールやマナー、安全管理も含めた、指導者としての素養を身につけることを目的とする。さらに、この講義を通じて、日本サッカー協会公認のC級コーチの獲得を目指す。	
専門科目 健康福祉科目	発育・発達論	人の幼児期から思春期をへて成人になるまでの体力的側面における発育と発達について学習する。発育とは、身長、体重に代表されるような形態、重量といった量的な変化のことであり、発達とは、力強い動きができるようになるといった運動機能の成熟にみられるような質的な変化を意味する。本講義では、特に有酸素性能力、無酸素性能力、歩く・走る・投げる・跳ぶなどの基本動作の発育、発達について学習する。さらに、体力に及ぼす先天的要因と後天的要因について理解する。	
専門科目 健康福祉科目	健康トレーニング実習	健康の維持・増進のために必要な運動トレーニング法について学ぶ。まず、ストレッチングの理論と実践を学び、力強さをきたえるハイ・パワー増大と力強さを持続させるハイ・パワー持続のためのトレーニングや、ロー・パワー（有酸素性運動能力）向上のためのトレーニングの方法について理解し、それぞれの効果的な運動プログラムを作成し、指導できるようになることとする。また、様々な体力要素について測定する項目を理解し、実際の測定・評価法についてもあわせて学ぶ。	
専門科目 健康福祉科目	機能解剖学	身体トレーニングをする上で身体の様々な動きがどのような仕組みで行われているのか理解することは重要である。本講義では、身体運動に関係する骨と筋肉、関節の名称と位置を学んだ後に、身体の様々な動きに関わる筋と骨の関係、関節の動きとそれにかかわる筋の作用について習得する。また、呼吸循環系の位置と働き、消化器系と口経食物の流れについても理解する。さらに、骨の代謝について留意した上で、カルシウムの補給と運動の関連を学ぶ。	
専門科目 健康福祉科目	高齢者福祉工学	わが国の高齢化率はすでに20%を超えているが、高齢者を取り巻く生活環境は、いまだ高齢者の特性に適合したものとはなっていない。この講義では、高齢者を取り巻く生活状況を概説するとともに、高齢者の感覚・認知・動作などの基礎的特性や生き方などの生活特性の理解を進めることにより、高齢者のための安全で暮らしやすい生活環境を創出するための方法論を身につけることを目指す。	

科目区分	授業科目の名称	講義等の内容	備考
------	---------	--------	----

専門科目	健康福祉科目	健康と食生活演習	食生活は健康で豊かな人生の基盤となるものである。しかし、子どもの健全な成長、健康長寿、食文化の継承、食の安全など、食生活の現状には多くの課題がある。そこで、「健康と食生活」の講義をふまえたうえで、生涯に渡り健康で豊かな心身をつくり出すために、どのような食生活を営むべきか、課題演習を通じて必要な技能を習得する。具体的には、「食文化と食生活」「食生活と健康管理」「食生活と環境問題」「食の安全」「ライフステージ別にみる食生活」「健康長寿と食生活」などについて演習する。	
専門科目	健康福祉科目	健康と生活実習	個人・家族が心身ともに健康で、豊かな人生を送るうえで、必要な知識・技術を、「健康と生活」という視点から捉える。家計管理や、衣生活・食生活・住生活など身近な生活課題を検討するうえで、必要な知識・技術を実習を通して取得する。実習では、個人・家族の各ライフステージにおける生活課題への対応という視点から、「生活経営と健康：個人・家族のライフプラン(生活時間・家計管理)」「衣生活と検討：衣服の選択と衣服管理」「住生活と健康：住空間のコーディネートと手入れ」「食生活と健康：食事計画と調理」などの内容を実習する。	
専門科目	健康福祉科目	健康産業学	健康産業は、昨今の疾病の発生を未然に防ぐ一次予防の重要性が浸透してきたことに伴って新しい健康に対する価値感、消費行動のもと、右肩上がりの様相を呈している。健康食品一つとっても2兆円を超える規模に成長している。健康産業は、食品、医療、福祉介護、健康増進サービスなど多分野にまたがって発展しており、それぞれが相互に影響しあっている。本講義では、健康業界でのケーススタディを取り入れつつ、健康産業の実態を理解することを目的とする。	
専門科目	健康福祉科目	健康と代替医療	<p>(概要)</p> <p>代替医療とは、現代西洋医学以外のあらゆる治療法・健康法の総称である。具体的には、中国、インド療法などの伝統医療、西洋医学に対抗して作られた自然医療体系、民間療法、サプリメントなどがある。本講義では、まず代替療法の成り立ちについてその歴史を概観し、西洋医学と比較検討して、そこにある哲学を理解した上で、代替医療の利点とその課題を考察する。続いて、伝統医療、自然医療体系などの専門家を招いてそれぞれの理論と実践について学ぶ。</p> <p>(オムニバス方式/全15回)</p> <p>(齊藤剛/10回)</p> <p>代替医療とはどういうことなのか、その根底にある哲学を確認した上で、現代西洋医学との違い、メリット、デメリットを理解する。さらに、代替療法は我々の日常生活にどのように関わってきているのか確認した後に、運動療法を一つの例に挙げ、代替医療と健康の関係を学ぶ。</p> <p>(花岡清美/5回)</p> <p>音楽療法とは、音楽を使って癒しを促し、幸福感を高める療法のことである。その効能は、痛みを和らげたり、不安状態を軽減したり、発達障害をもつ患者の心身の機能を改善するといわれている。ここでは、音楽療法の歴史とその意義について学ぶとともに、実際に音楽療法に触れ、体験する中でその効果を理解する。</p>	

科目区分	授業科目の名称	講義等の内容	備考
専門科目 健康福祉科目	生涯スポーツ演習	<p>(概要) 生涯スポーツとは、だれもがそれぞれの体力や年齢、目的に応じて、いつでも、どこでもスポーツに親しむことであり、文部科学省が中心となり、その実現に向けてソフト・ハード両面から改善がなされている。本講義では、高齢者を対象に介護予防の観点からスポーツを推進する方策を模索したり、障害者スポーツについて、アダプテッドスポーツ(障害のあるなし関係なくともできるスポーツ)の観点から捉え、実際に障害者スポーツを実践する中で、生涯スポーツの意義、課題を考えることを目的とする。</p> <p>(オムニバス/全15回)</p> <p>(齋藤剛/4回) 本来のスポーツは、限られた一部の人のものではなく、万人にとっての文化であり、健康で、質の高い人生を生きる上でも、健全な社会の構築においても重要な役割を果たすものである。生涯を通じてスポーツと関わることの意義を理解し、生涯スポーツ社会にむけての課題を学ぶ。</p> <p>(大塚康夫/11回) 障害者スポーツの意義、捉え方について学ぶとともに、実際に行われている障害者スポーツを体験し、障害に応じてどのような工夫がなされているのか理解する。また、実際に障害者のスポーツ活動現場に出向き、交流する。</p>	
専門科目 健康福祉科目	健康福祉総合演習	<p>健康と福祉に関連した分野からテーマを選び、そのテーマに関する研究を行い、自分なりの主張を客観的かつ説得力をもって表現できるようになることを目的とする。自分なりの問題意識をもって、課題を明確にし、それに対して、調査、実験等を行い、その結果を考察するという一連のプロセスを通じて、研究能力だけでなく、独自の視点を持って課題解決にあたる実践力も習得する。また、同時に、自己の主張をより効果的に、説得力を持って発表する技法も学ぶ。</p>	
卒業研究	卒業研究	<p>大学での学習成果を「卒業研究」という形で締めくくる。学生は、学生個人あるいはグループで研究テーマを設定し、そのテーマにしたがって研究活動を行う。また、教員の専門領域により医療・福祉・健康分野の基本を研究する。</p>	
卒業研究	卒業研究	<p>「卒業研究」で基本的な研究を行ったテーマについて実践やフィールドワークにより、学習の集大成として卒業論文という形で修了する。</p>	