

健康の科学

M1-80026W1

1 ユニットの概要

機械化、自動化が進んだ現代社会では、日常生活において体を動かす機会が少なく、それが生活習慣病をはじめ様々な健康上の問題を引き起こす一因となっている。一方、運動は健康づくりの3本柱として栄養・休養とともに位置づけられており、体力の保持増進、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消、コミュニケーション能力の涵養など運動に寄せられる期待は大きい。このような背景を踏まえて、本ユニットでは、大学生あるいは大学卒業者にふさわしい高校以前に学習してこなかった運動・スポーツの実践を通して、健康・体力の保持増進、心の健康づくりとその高め方を学ぶ。また、運動・スポーツを組織的・科学的に行うための理論を学ぶ。

2 金沢医科大学の学修成果（アウトカム）

- ① 豊かな人間性と倫理観
- ② 生涯学習
- ③ 医学知識と技術（診療の実践）
- ④ 患者中心・チーム医療とコミュニケーション能力
- ⑤ 地域医療・社会貢献・国際貢献
- ⑥ 科学的態度・探究心

3 ユニットの学修成果（アウトカム）

※カッコ内の数字は上記の金沢医科大学の到達目標との関連を示す。

- 運動の意義・効果を理解し、健康体力づくりを実践することができる。(②③)
- 自身の体力テストの結果を踏まえて、運動処方を作成し実践することができる。(③⑥)
- 年齢や性別、障害や運動の得意不得意に関わらず、誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむための理念や技能を習得し、実践することができる。(①②④)
- ルールやマナーを守るとともに、分担した役割を果たし、人間関係を良好に保つことができる。(①)

4 方略について

- ・ 上記の目標を到達するために、全体を前期・後期（前半）から構成し、健康・体力づくりをテーマとした実習と講義を行う。
- ・ 実習はグループに分かれて担当教員ごとに実施する。グループ分け（AC1 コース・AC2 コー

ス、BD1 コース・BD2 コース）を確認した上で、受講すること。

- ・ 実習・講義の内容は年間計画表に詳細に記載されてある。
- ・ 体育館シューズ、屋外用運動靴、および実技用服装については特に指定はしない。
(高校時に使用していたものを利用してもよい)
- ・ 貴重品は各自責任を持ち、ロッカーに鍵をかけて保管すること。

5 評価

学習成果は次の評価項目を総合して評価する。

評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合
形成的評価	レポート	技能・態度	
	出席状況	態度	
	授業態度	態度	
	小テスト	知識	
	口頭試問	知識	
総括的評価	ユニット試験成績	知識	50%
	実習成績	技能・態度	50%
	その他		%
合 計			100%

(特記事項) 上記以外の評価項目を記載

- ・ 実習・講義それぞれの評価が 60 点以上を満たすことを条件とし、両者の総合評価をもって学年成績とする。

<実習における評価>

- ・ 技能・態度・知識・思考・判断を総合的に評価する。
- ・ 第1クールおよび第2クールの評価が、それぞれ 60 点以上であることを合格の条件とする。
- ・ 欠席した場合、その時間の実習成績は 0 点となる。
- ・ 疾病などにより、3 回以上にわたり見学する場合には、診断書を提出の上、他の課題を果たしてもらう。

<講義における評価>

- ・ 毎回の授業開始時に振り返りのための小テストを実施する。
- ・ 本試験成績は「(本試験点数×0.7) + (小テスト合計点×0.3)」として算出する。本試験成績は 60 点以上を合格とし、これを満たさなかった場合は再試験の対象となる。また、本試験点数の素点が 60 点以上を満たさなかった場合も再試験の対象となる。
- ・ 再試験も同様に「(再試験点数×0.7) + (小テスト合計点×0.3)」として算出し、60 点以上を合格とする。加えて、再試験点数の素点が 60 点以上であることを合格の条件とする。

6 授業スケジュール

別紙参照

7 事前事後学修について

- ・ 体力測定終了後にレポートを提出し、今後に生かすこと。
- ・ 電子シラバスの資料にあらかじめ目を通し、運動が心身に及ぼす影響を考え、授業に臨むこと。
- ・ 授業の復習を行い、小テストに備えること。

【自己学習（準備学習）に必要な時間】

1 時限あたり 予習 45 分、復習 45 分

8 課題（試験やレポート等）に関するフィードバック

小テストのふりかえりについては、講義中に解説する。

9 教育担当者

ユニット責任者：津田 龍佑 一般教育機構 体育学

准教授 津田 龍佑 一般教育機構 体育学

助 教 小間 陸嗣 一般教育機構 体育学

10 参考図書・文献

アンデシュ・ハンセン（2022）「運動脳」サンマーク出版

石井直方（2004）「スロトレ」高橋書店

征矢英昭（2002）「これでなっとく使えるスポーツサイエンス」講談社サイエンティフィク

田中宏暁（2010）「スロージョギング健康法」朝日新聞出版

山本利春（2001）「スポーツアイシング」大修館書店

養老孟司（2023）「ものがわかるということ」祥伝社

第1学年

健康の科学

【AC・1コース】

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月16日（木）	1	実習	オリエンテーション	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	2	4月16日（木）	2	実習	オリエンテーション	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	3	4月23日（木）	1	実習	体力測定	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	4	4月23日（木）	2	実習	体力測定	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	5	4月30日（木）	1	実習	有酸素運動・無酸素運動	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	6	4月30日（木）	2	実習	有酸素運動・無酸素運動	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	7	5月14日（木）	1	実習	コーディネーション	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	8	5月14日（木）	2	実習	コーディネーション	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	9	5月21日（木）	1	実習	コグニサイズ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	10	5月21日（木）	2	実習	コグニサイズ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	11	5月28日（木）	1	実習	バランストレーニング	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	12	5月28日（木）	2	実習	バランストレーニング	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	13	6月04日（木）	1	実習	アダプテッドスポーツ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	14	6月04日（木）	2	実習	アダプテッドスポーツ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	15	6月11日（木）	1	実習	応急処置	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	16	6月11日（木）	2	実習	応急処置	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	17	6月25日（木）	1	講義	健康と体力	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	18	6月25日（木）	2	講義	健康と体力	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	19	7月02日（木）	1	講義	熱中症	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	20	7月02日（木）	2	講義	熱中症	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	21	8月20日（木）	2	講義	肥満と生活習慣病	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	22	8月20日（木）	3	講義	肥満と生活習慣病	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	23	8月27日（木）	1	講義	ロコモティブシンドローム、認知症	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	24	8月27日（木）	2	講義	ロコモティブシンドローム、認知症	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	25	9月03日（木）	1	講義	運動と栄養	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	26	9月03日（木）	2	講義	運動と栄養	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	27	9月10日（木）	1	講義	スポーツ外傷・障害	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	28	9月10日（木）	2	講義	スポーツ外傷・障害	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	29	9月17日（木）	6	講義	ドーピング	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
前	30	9月17日（木）	7	講義	ドーピング	PR-03-01-01,GE-03-01-02,GE-04-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	31	10月08日（木）	1	実習	身体づくり，テニスのルール説明，ボール遊び	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	32	10月08日（木）	2	実習	身体づくり，テニスのルール説明，ボール遊び	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	33	10月15日（木）	1	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	34	10月15日（木）	2	実習	フォアハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後		10月17日（土）	1	試験	ユニット本試験		一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後		10月17日（土）	2	試験	ユニット本試験		一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後		10月17日（土）	3	試験	ユニット本試験		一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	35	10月22日（木）	1	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	36	10月22日（木）	2	実習	バックハンドストロークの練習とミニゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	37	10月29日（木）	1	実習	ボレーとサーブの練習，ストロークの技術向上	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	38	10月29日（木）	2	実習	ボレーとサーブの練習，ストロークの技術向上	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	39	11月05日（木）	1	実習	ダブルスのルール説明，ダブルスのゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	40	11月05日（木）	2	実習	ダブルスのルール説明，ダブルスのゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	41	11月12日（木）	1	実習	基本技術の確認，ダブルスのゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	42	11月12日（木）	2	実習	基本技術の確認，ダブルスのゲーム	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	43	11月19日（木）	1	実習	まとめ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教
後	44	11月19日（木）	2	実習	まとめ	PR-03-01-01,GE-04-01-04,LL-01-	一般教育機構 体育学	津田准教授、小間助教