

授業科目 NO. 107 健康と運動の科学

Health and Exercise Science

授業の形態：講義

単位数（時間数）：1単位（15時間）

開講年次・学期：1年次・後期

必修・選択の別：必修

キーワード：健康・体力、肥満、メタボリックシンドローム、認知症、ロコモティブシンドローム、スポーツ外傷・障害

1 金沢医科大学看護学部への到達目標（全科目共通です）

- ① 豊かな人間性と倫理観
- ② 看護学の知識と技術、及び実践力
- ③ 地域志向を視野に入れた専門性の獲得
- ④ 生涯学習能力
- ⑤ 国際的視野の獲得

2 学 修 目 標

1) 一般目標（GIO）

健康・体力を保持増進するために必要な知識や技術を学ぶ。

2) 行動目標（SBO）※カッコ内の数字は上記の金沢医科大学看護学部への到達目標との関連を示す。

- (1) 運動の意義や効果を理解する。(②)
- (2) 健康体力づくりのための運動の行い方を理解する。(②)
- (3) 安全に運動を行うための注意事項を理解することができる。(②)
- (4) 誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむために必要な視点を理解することができる。(②)

3 学 修 内 容

授業の内容については、授業計画に示す。

4 評価

評価項目	評価割合
定期試験成績	70%
実習成績	%
レポート	%
授業態度	10%
小テスト	20%
その他	%
合計	100%

(特記事項)

小テストに加えて、毎回の授業で配布するミニットペーパーに記述された内容を基に、授業の理解度を確認する。

5 教育担当者

科目責任者：津田 龍佑

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）

6 教科書

必要に応じてプリントを配布する。

7 推薦参考書

アンデシュ・ハンセン 「運動脳」 サンマーク出版 2022
養老孟司 「ものがわかるということ」 祥伝社 2023

8 準備学修に必要な時間及び具体的な学修内容

授業 1 コマにつき、事前学修・事後学修として計 180 分程度必要です。健康に関連するニュース（新聞やテレビ、インターネットなど）を探ることが授業の予習の 1 つとなります。小テストの内容をもとに理解の定着度を確認することが復習として重要になります。

9 課題（試験やレポート等）に関するフィードバック

小テストについては、講義中に解説する。

10 履修上の注意事項

30 分以上の遅刻は欠席扱いとする。

11 オフィスアワー等

質問は授業の際、あるいは e-mail 等にて連絡後、随時受け付けます。

津田 : r-tsuda@kanazawa-med.ac.jp

第1学年

健康と運動の科学

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	レポート/小テスト等	講座・科目群名	教員名
後	1	10月07日(火)	3	講義	オリエンテーション		一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	2	10月14日(火)	3	講義	健康・体力	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	3	10月21日(火)	3	講義	メタボリックシンドローム	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	4	10月28日(火)	3	講義	運動と栄養	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	5	11月04日(火)	3	講義	ロコモティブシンドローム	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	6	11月11日(火)	3	講義	スポーツ外傷・障害	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	7	11月18日(火)	3	講義	認知症	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教
後	8(0.5)	11月25日(火)	3	講義	まとめ	小テスト	一般教育機構・体育学	津田准教授, 小間助教