

授業科目名	健康・スポーツ科学概論Ⅰ	担当教員	教授 大谷 浩 他		
開講年次及び学期	1年 後期	必修・選択の別	必修		
開講形態	医学科「健康科学概論」との 合同講義	時間数	30	単位数	2
<b>授業の目的（概要）</b>					
<p>医療人を志す者は、専門職としての専門的知識と技術を身につけるのは当然だが、さらに社会生活を営む中で、人間の諸機能を十分に発揮し得る心身の健康な状態を知り、かつ自ら健康な状態を保ちつつ市民を先導できることが望ましい。また心身の健康増進におけるスポーツの役割と正しい利用法・傷害の予防への理解も重要である。</p> <p>本科目では、現代社会において身体的、精神的に健康な生活を送るために必要な科学的な基礎知識や考え方を実践・研究事例などを含めた講義により学習する。全体を3部に分けて、各部の講義の後に学びのふり返りと共有・深化のためのグループワークを設ける。まず第一部では、心身の「健康」の増進へ向けた取り組み、概念などについて広く学ぶ。第二部では運動・スポーツについて学ぶ。「運動：動くこと」のヒトにおける意義とそれを支える身体の基本的な構造と機能を確認・理解し、その上で運動・スポーツの意義、ドーピングなどスポーツと薬物の関わり、スポーツ傷害とその予防について学ぶ。第三部では健康を支える「栄養」の面から学ぶ。動物としてのヒトは何を食べることが健康につながるのか、スポーツと栄養の関わり、胎生期から生涯にわたる栄養と健康との関わり、について学習する。医学科、看護学科合同で行うグループワークは、違う立場、観点から討論する将来の多職種協働の基礎ともなる貴重な機会であるので、積極的に参加して学びを深めていってほしい。</p>					
<b>学修成果（到達目標）</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体の基本的な構造と機能の理解に基づいて、健康と環境との関わり、健康増進のためのスポーツの利用、栄養学、ストレスコーピングなどを理解する。</li> <li>2. 健康科学、環境医学を概論的に理解する。</li> <li>3. 運動・スポーツの健康増進における意義・利用法と傷害予防について説明できる。</li> <li>4. 地域におけるこれからの医療、ケア実践、ケア体制、研究のあり方を考えることができる。</li> <li>5. 在学中、卒業後の自身のキャリアに重ね合わせ具体的な問いの設定と自己学習課題について考えることができる。</li> </ol>					
<b>キーワード</b>					
地域コミュニティケア、健康、メンタルヘルス、One Health, 運動、スポーツ、スポーツ傷害、ドーピング、食、ライフステージ					
<b>授業の進め方</b>					
講義および医学科・看護学科合同小グループによるディスカッションをすべてオンラインで行う。講義ごとに簡潔なレポートを提出する。グループワークはZoomによる小グループによるディスカッションと、Webexによる全体会でのグループ代表の発表の2部形式で行う。					
<b>成績評価の方法（合否基準）</b>					
レポートとグループワークへの参加の総得点を100点満点に換算したうち60点以上					
<b>教科書</b>					
教科書 なし					
参考書					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. コミュニティナース 矢田明子 木楽舎 2019年</li> <li>2. 初めての認知療法 大野裕 講談社現代新書 2011年</li> <li>3. ヒトはおかしの肉食動物 高橋迪雄 講談社+α文庫、2007年</li> <li>4. 健康長寿のための医学 井村裕夫 岩波新書 2016年</li> </ol>					
<b>オフィスアワー</b>					
大谷 浩（解剖学講座発生生物学）質問、講師の先生方への質問など随時 hotani@med.shmane-u.ac.jp					

## コア・カリとの関連

### B-2-1) 健康の概念

ねらい：

心身の健康の概念と課題についてまなぶ。

学修目標：

- ①心身の健康の定義、概念を説明できる。
- ②心身の健康課題と解決に向けた評価・対策を説明できる

### B-2-1) 環境と健康

ねらい：

健康に環境が深く関わることを理解する。

学修目標：

- ①動物を含む環境がヒトの健康と関わることを説明できる。
- ②生活環境とコロナウイルスなど感染症の関係を説明できる。

### B-2-3) 生活・ライフスタイルと健康の関係

ねらい：

健康と運動・スポーツ、食生活との関係を理解する。

学修目標：

- ①運動の予防医学的な意義を説明できる。
- ②スポーツ傷害の発症機序と予防法を説明できる。
- ③胎生期からのライフステージの健康と食の関係を説明できる。

### E-2-2) 地域包括ケアにおける看護の役割

ねらい：

地域における医療・ケアのありかたを学ぶ。

学修目標：

- ①地域における医療、ケアの実践、体制などについて説明できる。
- ②卒後の自身のキャリアに重ねて具体的な問いを設定し自己学習課題について考えることができる。

授業計画

回	日程	時間	場所	実施方法	配信方法	テーマ	授業内容	担当者
1	10月2日	8:30～ 10:10	P2	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	1 地域コミュニティケア	地域におけるこれからの医療、ケア実践、ケア体制、研究のあり方を考える。	矢田
2	10月9日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	2 社会と健康	社会的な健康課題とその解決に向けたアプローチ、評価について学ぶ。	名越
3	10月16日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	3 メンタルヘルス	ポジティブサイコロジーや社会リズム療法などについて学ぶ。	江副
4	10月23日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	4 One Health ～獣医学から見た医学の役割～	Learnings that the health of people is connected to the health of animals and the environment.	田原
5	10月30日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	5 グループワーク1(討論1-4)	講義1-4の内容について医・看護合同のグループ討論により学びを深め共有する。	大谷
6	11月6日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	6 「動物・動くもの」としてのヒトの身体	生きているヒトの骨格・内臓が「動く」ことの意義を基本から考える。	大谷
7	11月13日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	7 集団スポーツ傷害とその予防	特に成長期のスポーツ傷害の発症機序とその予防法について学ぶ。	門脇
8	11月20日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	8 なぜ運動が必要か？ -最近の研究から-	予防医学としての運動の必要性について、研究結果に基づく講義から学ぶ。	住吉
9	11月27日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	9 スポーツとドーピング	ドーピングの健康への影響、防止の仕組みや課題について学ぶ。	小林
10	12月4日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	10 グループワーク2(討論6-9)	講義6-9の内容について医・看護合同のグループ討論により学びを深め共有する。	大谷
11	12月11日	"	"	オンデマンド	Moodle	11 ヒトの食べ物	「食」は「種の在り方」を規定する。ヒト本来の食と在り方とは？	高橋
12	12月18日	"	L3	オンデマンド	Moodle	12 健康・スポーツと栄養	人が健康の維持・増進のために気をつけるべき運動と食事について学ぶ。	橋本
13	1月 8日	"	P2	オンデマンド	Moodle	13 胎生期からのライフステージと栄養	胎生期からの栄養が生涯にわたって及ぼす影響について学ぶ。	大谷
14	1月22日	"	"	ライブ +オンデマンド	Webex (ライブ)	14 グループワーク3(討論11,12,13)	講義11-13の内容について医・看護合同のグループ討論により学びを深め共有する。	大谷

備考