

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 波多野義郎・庭木守彦(編)『健康科学論』 学校法人 高梁学園

◆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 の理論と実際』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 現代における健康の概念

第1節 健康の概念は社会の近代化に伴って変化した

この節のポイント

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、「運動・栄養・休養」のバランスが大切なこと、健康増進という社会の仕組みが求められるようになった背景、厚生労働省による「健康日本 21」などについて概説する。

第2節 国民健康の現況

この節のポイント

平均寿命の伸延、高齢社会の到来、主要死因の変動と未来予測、メンタルヘルス問題の概要等について述べる。

第3節 ウェルネスの思想

この節のポイント

ダン、トラピス、ウイリアムズらが提唱した、新しい健康の考え方としてのウェルネスの内容について更に具体的に説明する。

第2章 体調とライフスタイルの健康科学

第1節 7つの健康習慣

この節のポイント

現代における健康問題は医療上の課題よりも各自の日常生活におけるライフスタイルが大切である。

第2節 健康生活についての問診票

この節のポイント

具体的に生活の中のライフスタイルを多面的に自己評価してみることが大切である。ここでは例としての50問チェック票についての成績から各自が自分なりの健康上の長短所を見極めることが要求されている。

第3節 摂取食品数

この節のポイント

ライフスタイルの中心の一つに当たる摂取食品数について、各自で調べてみよう。その成績から自分なりに反省する材料を探し、健康的なライフスタイルを構築していこう。

第4節 サーカディアンリズム

この節のポイント

ヒトの体は 24 時間周期に合わせてリズムカルに働く仕組みになっている。これを上手に利用して健康的で規則正しい生活を送り体調を整えることが大切である。規則正しい、健康的な生活の中には、運動・睡眠・便秘・禁煙・発ガン性物質の回避・薬物回避・定期的健康診断・ストレス回避と解消などが含まれる。

第3章 生活習慣病の原因と冠危険因子

第1節 生活習慣病発生の機序

この節のポイント

生活習慣が蓄積して体の器官が崩壊し、これが生活習慣病になっていく過程を、具体的に説明する。

第2節 冠危険因子の該当状況

この節のポイント

各項目別に各年代でどのような危険因子が多く該当しているか、調査成績を示しながら、健康生活構築のヒントを探る。

第3節 危険因子の回避

この節のポイント

現代における健康上の最大の課題である生活習慣病を予防する上で必要な、危険因子の各項目について討論し、実際に該当しやすい各項目の実体を探る。

第4章 身体活動の原理と方法

第1節 運動時のエネルギー産生と供給のしくみ

この節のポイント

運動時のエネルギー産生と供給のしくみについて理解する。

第2節 運動と酸素摂取量

この節のポイント

運動と酸素供給の関係について理解する。

第3節 異なった種類の運動に伴う酸素摂取量および血中乳酸の変動

この節のポイント

運動強度と血中乳酸値の関係について理解する。

第4節 エネルギー産生機構の分類とその特徴

この節のポイント

運動の種類によるエネルギー産生機構の分類とその特徴について理解する。

第5節 運動の3つの種類

この節のポイント

有酸素運動、無酸素運動、混合運動の特徴について理解する。

第6節 有酸素運動が身体に良いわけ

この節のポイント

有酸素運動が身体におよぼす効果について理解する。

第5章 栄養／体重コントロールと評価法

第1節 日本人の栄養所要量

この節のポイント

日本人における基礎代謝量、栄養所要量について説明する。

第2節 栄養摂取過剰と不足

この節のポイント

男性では中年以降の肥満と、女性ではやせ傾向が問題であることを説明する。

第3節 体内における体脂肪の役割

この節のポイント

体脂肪の役割について説明する。

第4節 身体評価法—肥満の評価方法

この節のポイント

肥満度の評価方法のいろいろについて説明する。

第6章 運動・スポーツの健康効果とその方法

第1節 運動は生活上の効果をもたらす

この節のポイント

運動がもたらす当事者の気分・健康感・充実感等、生活上の効果について述べる。

第2節 運動の生理学的効果

この節のポイント

運動が筋の発達、呼吸循環機能等に及ぼす生理学上の効果について解説する。

第3節 運動の減量上の効果

この節のポイント

運動がカロリー消費を通して体重減量やそのコントロールに関わる原則的計算法について述べる。

第4節 健康づくりの運動

この節のポイント

健康づくりを目指して行う運動・スポーツとはどんなものか、その成立条件や実施上の留意点について述べる。

第5節 ウォーキングと健康づくり

この節のポイント

ウォーキングが広く国民の健康づくりの運動として行われているので、そのウォーキングの特性や実施上の効果、ウォーキングの方法等について述べる。

第6節 運動実施上の注意点

この節のポイント

健康づくりのために行われる運動・スポーツが傷害等を招いては本末転倒になるので、安全に行われるべき運動プログラムの原則を述べる。

第7節 生活習慣病患者の運動

この節のポイント

高血圧症、糖尿病など、生活習慣病患者でも運動を行うことによって症状を軽減することができるので、有病者の運動のあり方について概説する。

第7章 ストレスコントロール

第1節 ストレスとは

この節のポイント

ストレスが何故起こるのか、それをどの様に考えたらよいのかについて、社会が複雑化していることと考え合わせて論述する。

第2節 タイプAとストレス症候群

この節のポイント

一生懸命やりすぎるタイプの性格を持つタイプAの人はストレスが溜まりやすく、それが原因で健康上の危険因子が大きいと言う。その説明とタイプA人間の生きて行くヒントを述べる。

第3節 ストレスコントロールへの道

この節のポイント

複雑化して精神的ストレスが多い現代においてそれとどう付き合っていくのか、ストレス解消の方法を模索する。

第8章 遊び・レジャー・レクリエーション

第1節 遊び・レジャー・レクリエーションの意味と価値

この節のポイント

日本人にとって遊び・レジャー・レクリエーションはまだまだ生活上の重要課題に成り得ていない。しかし、「人生 80 年時代」を迎えた現在、遊び・レジャー・レクリエーションを無視して人間を語ることはできなくなっている。心豊かな社会、ゆとりある生活を築くためにも、遊び・レジャー・レクリエーションの本質を理解するとともに、生活重要課題として認知し、明確に位置つけていくことが必要であると考えてみる。

第2節 人々の多様なレジャーの過ごし方とライフスタイル

この節のポイント

価値観やライフスタイルの変化に伴い、レジャーの過ごし方も多様になってきている。ここでは、人間とレジャー（余暇）の関係について実証的なデータからみていくことにする。

第3節 遊び・レクリエーションとメンタルヘルス

この節のポイント

遊び・レクリエーションは、極めてありふれた日常のことでありながら、心の健康に深く関わるものと考えられる。現代社会に生きる我々は生活リズムとして日常生活の中に遊び・レクリエーションを保障することが大切である。

第9章 運動・スポーツの社会心理

第1節 生 (Life)・生きがいについて

この節のポイント

人間の生(Life)の営みに創出される運動形態と生存充足欲求との関わりについて考える。

第2節 運動者行動の動因とその世界の広がり

この節のポイント

人間の運動・スポーツ行動の動因やその行動が遊びから競技スポーツまでの幅広さをもつことについて考える。

第3節 運動・スポーツの学習と指導

この節のポイント

人間の幅広い運動行動に対処するため、対象者や指導についての基本的な課題について考える。

第10章 障害者のスポーツ・レクリエーションと健康

第1節 障害者の福祉施策と社会的立場

この節のポイント

さまざまな障害者の福祉施策による障害者の社会的環境の改善について説明する。

第2節 障害の種類

この節のポイント

障害者の障害については、肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、内部障害、知的発達障害、精神障害に分類し説明する。

第3節 障害者の健康的な生活

この節のポイント

障害者の健康的な生活について身体的、精神的側面とともに社会的側面から説明する。

第4節 障害者とスポーツ・レクリエーション

この節のポイント

今日の障害者スポーツ・レクリエーションの現状とその課題について説明する。

第5節 障害者とスポーツ・レクリエーションと健康

この節のポイント

障害者スポーツ・レクリエーションと健康的な生活の関係について説明する。

第11章 性の健康と性行動・セクシュアリティ

第1節 性の健康とセクシュアリティ

この節のポイント

男性と女性がいて、それがヒトの生命を継続していく上の鍵になっている以上、性を積極的に認め、性の健全な適用を図るべきである、と言うセクシュアリティの考え方について説明する。

第2節 性行動発達の傾向

この節のポイント

ヒトが正常な性行動を発動するに際しては、身体上の発達と、精神的な側面である性意識が順調でなければならない。日本人青少年の性行動や意識の実態について調査結果から説明する。

第3節 避妊・中絶・エイズ

この節のポイント

不幸な人生や歪んだ家庭を避ける上で、望まれない妊娠を避けることは必須条件である。避妊への意識、具体的な避妊法、中絶の実態とそれを回避すべき観点、エイズの概略とそれへの接し方等について述べる。

第4節 晩婚化・少子化

この節のポイント

現代の青少年が晩婚化・非婚化への道をたどっているその実態と、それが少子化を招いて人口構造上に大きな変化が生じていることについて概説する。

第12章 体力テストの方法と体力評価

第1節 体力の分類と要因

この節のポイント

体力の構成領域と要因について紹介する。

第2節 文部科学省新体力テストの概要

この節のポイント

新体力テストは青少年から高齢者（79歳まで）を対象として考案されている。その対象年齢別のテスト項目を紹介する。

第3節 スポーツ実施状況別体力レベルと健康実態

この節のポイント

実際に体力テストを実施した時に、スポーツを実施している人とそうでない人ではテスト成績がどう異なるか、健康実態がどう違うかについて、調査結果に基づいて説明する。

第13章 高齢者の福祉と健康／ADLと終末医療

第1節 高齢者の健康問題と福祉

この節のポイント

高齢者はどのような健康上の問題点を持っているのか、またそれが更に老化した時の福祉問題とどの様に関係するのかについて、説明する。

第2節 高齢者の体力特性とADL

この節のポイント

高齢者は体力が漸次衰えて行くが、その低下傾向の解説と、更に生活動作が行えなくなるような、いわゆる ADL の低下状況について概説する。

第3節 高齢者の運動について

この節のポイント

高齢者が健康維持のため、老化防止のために行うべき運動のプログラムとその留意点について説明する。

第4節 高齢者のQOLと終末医療

この節のポイント

高齢者が老いてもなお、充実感と希望に満ちた、QOL の高い状況で日々を過ごせるためのヒントを模索する。