

【2021 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
生活健康学		選択	2	1.2	前期・後期
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー		
金 信敬	B315	sk-kin	授業終了後オンラインによる		
授業の目的・概要	現代社会において、疾病の予防、健康の維持・増進には生活習慣がとて重要である。本科目では、生活習慣病の予防・改善の知識を習得することによって、学生が生涯における自分の健康管理だけではなく、将来職場での健康指導ができるようになることを目的である。本講義では、心身に影響を与える養生学、気功学、経絡学、薬膳学、推拿学（中国マニュアルセラピー）、環境学等について同時双方向型の授業を通して理解し、その後、フィードバック等を行うことで学習内容に理解を深める。				
学習上の助言	講義には伝統的な代替医療の内容が多いため、積極的に質問して理解を深めていく。また同時双方向型授業においては、積極的に参加、質問することが重要となる。				
教科書	内容に応じて作成の資料提供。				
参考書	一生つづけられる気らく運動 著者：金信敬 出版社：BLUEDOT 出版 2015 年				
学生が達成すべき行動目標				関連卒業認定・学位授与方針	
①	生活習慣が健康に及ぼす影響を深く理解し、説明できる。			HSU (1)	
②	生活習慣病に関わる衣・食・住・行を広い視点から学び、予防・改善方法を身につける。			HSU (2)	
③	将来の医療従事者を目指して、心身ともに健康になる知識や能力を身につける。			HSU (3)	
④	学んだ知識を生かし、将来の人生や職場に役立てる。			HSU (4)	
⑤					
⑥					
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業の方法	事前事後学習内容・必要時間 (時間)		
1	科目ガイダンス (授業運営方針)、健康と疾病の概念や生活と健康の関係について学ぶ。	同時双方向型授業	健康を生活の視点から考える (復習)。災害を調べる (予習)	4	
2	危機管理の概念、自然災害と人的災害への予防と対策について学ぶ。	同時双方向型授業	自然・人的災害への対策を立てる。食生活を調べる (予習)	4	
3	飲食と栄養、生命の関係を学ぶ。飲食と生活習慣の関係について学ぶ。	同時双方向型授業	食生活改善案を考える (復習)。起居を調べる (予習)	4	
4	居住環境、睡眠習慣、起居行動、地理環境などが生活習慣病に与える影響について学ぶ。	同時双方向型授業	居住、起居、の改善案を考える (復習)。服飾を調べる (予習)	4	
5	服飾の概念や歴史を学ぶ。服飾と季節や生活の関係、服飾が健康に与える影響を学ぶ。	同時双方向型授業	健康的な服飾改善案を考える (復習)。精神を調べる (予習)	4	
6	精神と感情、内臓と感情の関係について学ぶ。ストレスと健康の関係について学ぶ。	同時双方向型授業	精神とストレスを考える (復習)。次回課題の予習。	4	
7	人間と性愛、性行動と心身の健康について学ぶ。薬物依存が健康や人生に及ぼす危害について学ぶ。	同時双方向型授業	恋愛や結婚について考える (復習)。次回課題の予習。	4	
8	推拿療法の概念、起源、基本原理を学ぶ。手技療法が健康に与える効用について学ぶ。	同時双方向型授業	日本の手技療法の現状を幅広く調べる。	4	
9	推拿療法の基本方法：擦法、摩法、揉法、点法、推法、拿法、拍法、撃法を学ぶ。	同時双方向型授業	学んだ手技療法の具体的方法を復習する。	4	
10	推拿療法の応用 (肩こり、腰痛、頭痛、ひざ痛など慢性疾患の予防・改善) について学ぶ。	同時双方向型授業	手技による自身の治療可能な疾病を実践。次回課題の予習。	4	
11	気功の概念、原理、特徴について学ぶ。気功の基本方法や健康への効用について学ぶ。	同時双方向型授業	日本における気功の現状を調べる。	4	
12	気功の実践 1 ①小錬形 6 式 ②太乙元明八式 ③気らく運動	同時双方向型授業	学んだ気功と気らく運動について復習する。	4	
13	気功の実践 2. ①小錬形 6 式 ②太乙元明八式 ③気らく運動	同時双方向型授業	学んだ気功と気らく運動について復習する。	4	
14	座禅と健康について学ぶ。座禅の実践。	同時双方向型授業	学んだ座禅を復習する。	4	
15	授業全体をまとめ、質疑応答を行う。レポート提出。	同時双方向型授業			
試	レポートの講評を行う。				

【2021 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

		達成度評価					
総合評価割合 (%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計
		0	70	0	0	30	100
総合力指標	知識・技術力	0	20	0	0	0	20
	思考・推論・創造する力	0	10	0	0	30	40
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0
	発表・表現伝達する力	0	20	0	0	0	20
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	0	0
	問題を発見・解決する力	0	20	0	0	0	20
評価のポイント							フィードバックの方法
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点					
試験	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
レポート	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣改善による生涯の自己健康管理についてのレポートを提出する。</li> <li>学習した内容への理解度や自分自身の健康状態への認識、及び改善に向けての具体的な取り組みや計画を評価する (70%)</li> <li>レポートの内容は、主に授業で学習した配布資料を参考にして書くこと。</li> </ul>				授業の最後に提出されたレポートの講評を行う。
	②	✓					
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
成果発表	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
ポートフォリオ	①						
	②						
	③						
	④						
	⑤						
	⑥						
その他	①		同時双方向型授業における授業への取り込みや受講態度により評価する (30%)				学習意欲に欠けている学生に対して、注意を喚起し、改善を促す。毎回の課題学習レポートにフィードバックをする
	②	✓					
	④						
	⑤						
	⑥						
備 考							
<p>担当教員：@金信敬            教員の実務経験：高齢者施設及び地域保健センターで運動療法の指導経験がある。            実践的授業の内容：気功及びマニピュアルセラピー（手技）による自己治療方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teams を使った同時双方向型授業を行う。授業は通信容量が無制限の Wi-Fi 環境を推奨する。</li> <li>Teams を使って同時双方向型授業を行う。課題ダウンロードや動画視聴などがあるので、通信容量制限がある場合は通信量に十分注意してください。</li> <li>今後の新型コロナウイルス感染症の状況など社会情勢によって再度シラバスの変更があり得る。</li> </ul>							