

コ ー ス	生活習慣と健康科学 (Life-Style and Sports Physiology)		
学年・期・単位	第1学年・後期・1単位	科目担当責任者	川上 正人 (言語情報・人文科学講座 体育学・准教授)
オフィスアワー	毎週月曜日17:00～18:00 (本部棟3階川上研究室)	メールアドレス	kawakami@kdcnet.ac.jp (質問受付)
一般目標 (GIO)	<p>「生涯スポーツ」という言葉に代表されるように、生涯にわたって身体活動やスポーツと上手に付き合っていくことは、健康や体力の維持、向上において不可欠である。生活習慣と健康科学では、医学・歯学・生理学的アプローチの視点から、運動と健康との関係を理解する。また、運動処方やトレーニングなどのスポーツ分野だけではなく、栄養、薬物、歯周病など、生活に関わる多面的な基礎知識を習得し、将来を含めたウェルネス実現のための基盤を身につける。学習者は、将来QOLを推進すべき歯科医師、および研究者になる立場の人間であるから、実践するだけでなく社会に還元できる力を身につける。</p>		

講義ユニット	一般目標 (GIO)
1. 運動と筋収縮のメカニズム	筋収縮と神経系の働きについて理解する。
2. 運動と生体輸送力	運動と呼吸循環との関係について理解する。
3. 運動とホメオスタシス	運動時の体温調節について理解する。
4. 運動とエネルギー消費	運動時のエネルギー消費の計算法について理解する。
5. 運動処方の意義と実際	運動処方の手順、実際について理解する。
6. 運動とトレーニング	トレーニングの原理・原則と、方法について理解する。
7. 運動と栄養	水分補給・栄養補給のタイミングとその効果について理解する。
8. 運動とスポーツビジョン	スポーツと視機能の関わりについて理解する。
9. う蝕と生活習慣	う蝕の予防法について理解する。
10. 歯周病と生活習慣	歯周病の予防法について理解する。
11. 運動と薬物	運動と健康との関わりを理解する。薬物とドーピングについて理解する。
12. 薬物乱用の防止	薬物乱用の防止について理解する。
13. まとめ	総括、試験出題について理解する。

参考書		
書名	著者名等	発行所
からだと運動の科学～健康な生活のために～	玉木伸和編	学術図書出版社
スポーツマウスガードハンドブック	大山喬史、上野俊明編	医学情報社
スポーツ医学マニュアル	黒田善雄、小野三嗣編	診断と治療社
スポーツ・運動と健康	金谷秀秋・神林勲	三共出版
スポーツ歯科臨床マニュアル	日本スポーツ歯科医学会編	医学情報社
生涯スポーツを楽しむために	杉山義祥、木本一成、村松仁志	日本歯科新聞社

評価法 (EV)
<p>本試験 (70%)、レポート (20%)、出席状況 (10%) による総合評価。 注意) 都合により担当者の講義順が変更になることもある。</p>

授業計画						
回	日付	ユニット	行動目標 (SBOs)	学習方略 (LS)	授業担当者	コアカリ/国試出題基準
1	9/1	運動と筋収縮のメカニズム	運動における筋収縮のメカニズムと、神経系の働きについて説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
2	9/8	運動と生体輸送力	運動時における呼吸と、ガス交換、および、循環系の働きについて説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
3	9/15	運動とホメオスタシス	運動時の体温調節、および、体液の機能について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
4	9/22	運動とエネルギー消費	運動に対応したエネルギー補給、基礎代謝、活動時の代謝について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
5	9/29	運動処方の意味と実際	1. 運動処方の原則、手順、実際について説明できる。 2. 医学的検査を通して運動プログラムについて説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
6	10/6	運動とトレーニング	トレーニングの種類と、その効果を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	川上正人	C-1-①
7	10/13	運動と栄養	水分補給・栄養補給のタイミングとその効果について説明できる。	プリントを配付し、スライドで解説する。	松藤直子 (招聘講師) 川上正人	D-2-3)-(4)-③ 総Ⅰ-(Ⅳ)-1-D-a、b 総Ⅱ-(Ⅱ)-1-G-c
8	10/20	運動とスポーツビジョン	1. スポーツ眼外傷への対応が説明できる。 2. スポーツと視覚機能の関係を説明できる。	プリントを配付し、スライドで解説する。	枝川 宏 (招聘講師) 川上正人	D-2-3)-(4)-③ 総Ⅰ-(Ⅳ)-1-D-a、b 総Ⅱ-(Ⅱ)-1-G-c
9	10/27	生活習慣と生体う蝕	1. う蝕のリスク要因について説明できる。 2. う蝕予防法について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	山本龍生	C-3-2)-① 総(Ⅱ)-10-J
10	11/10	生活習慣(Ⅰ)と生体歯周病	1. 歯周病のリスク要因について説明できる。 2. 歯周病予防法について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	山本龍生	C-3-2)-① 総(Ⅱ)-10-K
11	11/17	生活習慣(Ⅱ)と生体歯周病	1. ブラッシングの歯肉への効果について説明できる。 2. 「つまようじ法」を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	山本龍生	C-3-2)-① 総(Ⅱ)-10-K
12	11/24	運動と薬物①	1. ドーピングの概念を説明できる。 2. ドーピングの歴史を説明できる。 3. ドーピング防止活動と検査法を説明できる。	資料を配布し、スライドとDVDにより視覚的に解説する。	木本一成	C-3-2)-③ D-5-4)-① F-1-1)-⑮ 必15-Z-a、b、h、l 総(Ⅰ)-1-A～E 総(Ⅱ)-1-B 総(X)-9-A～S 各6-D、E、F
13	12/1	運動と薬物②	1. 禁止薬物と使用可能薬物を説明できる。 2. スポーツ歯科医学とドーピング防止を説明できる。 3. Play True, Play Fair, Play Clean を列挙できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。	木本一成	C-3-2)-③ D-5-4)-① F-1-1)-⑮ 必15-Z-a、b、h、l 総(Ⅰ)-1-A～E 総(Ⅱ)-1-B 総(X)-9-A～S 各6-D、E、F
14	12/8	薬物乱用と薬物の防止	1. スポーツ歯科医学とドーピング防止を説明できる。 2. 薬物乱用と健康障害を説明できる。 3. 薬物乱用の防止について理解できる。	資料を配布し、スライドとDVDにより視覚的に解説する。	木本一成	C-3-2)-③ D-5-4)-① F-1-1)-⑮ 必15-Z-a、b、h、l 総(Ⅰ)-1-A～E 総(Ⅱ)-1-B 総(X)-9-A～S 各6-D、E、F
15	12/15	まとめ	総括、試験出題について	資料を配付し要点を概説する。	川上正人 山本龍生 木本一成	