

電気通信大学 平成20年度シラバス

授業科目名	エイジングの健康科学		
英文授業科目名	Health Science for Successful Aging		
開講年度	2008年度	開講年次	3年次
開講学期	後学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法	講義	単位数	2
科目区分	総合文化科目-上級科目-テーマ別セミナー		
開講学科・専攻	情報通信工学科 情報工学科 電子工学科 量子・物質工学科 知能機械工学科 システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	吉川 和利		
居室	東1-407		

公開E-Mail	授業関連Webページ
kikkawa@mce.uec.ac.jp	

【主題および達成目標】
<p>健康で積極的に生きる態度を持ち、行動化することは人間の究極の願いである。例外的でしかなかった疾患が高度経済成長と連動するように増加し、具体的には健康阻害が筋肉や関節系、循環器において顕著になっている。これらの要因には食事-運動-ストレスが複合的に関与している。他方では一方的なスポーツ讃歌や部分的な栄養素の強調が我々を一層の混迷に追い込もうとしている。本特論では筋肉、関節の強さ（strength）やしなやかさ(suppleness)、循環器系の持久性（スタミナ）を高める手続きやストレス病と身体運動の関係を紹介し、質の高い人生を構築するための方策について検討して行く。</p>

【前もって履修しておくべき科目】
なし

【前もって履修しておくことが望ましい科目】
健康論 健康・体力づくり実習 生涯スポーツ演習

【教科書等】
参考図書 (1) スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと(小田進午、大修館) (2) 私の身体(からだ)は頭がいい—非中枢的身体論(内田樹、新曜社)

電気通信大学 平成20年度シラバス

(3) こころの旅 (神谷美恵子、みすず書房)

【授業内容とその進め方】

教室での講義を主とするが、体育施設での実査も適宜、実施する。主な内容は以下の通りである。至適な筋力負荷や心拍数強度あるいは運動頻度が実査的に設定しようとする研究のメタ分析成果について論じ、妥当な時間や強度について考察する。これらの成果をもとに学生諸君個別の身体資源の評定、至適負荷の設定を実査的に行う。さらにJ. of Gerontologyや老年医学会雑誌などの関連文献を読み解きながら老化の促進や遅延に關与する因子の同定を行おうとする諸科学の動向についても議論を深めていきたい。あわせて古武術研究に基づく新しい身体運用法も考え、日常生活において楽な身体の使い方を考えてみる。

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

出席点(20%)、レポート点(30%)、期末試験(50%)を総合して評価する。運動不足病に対処するための処方原則を理解し、食源病に陥らないための最適食品群を把握し得ること、および体組成の測定と評価の概要を身につけることを最低限度達成してもらいたい。

【オフィスアワー：授業相談】

月曜日午後(事前にメールまたは電話で連絡すること)

【学生へのメッセージ】

この科目に限らず、充実した人生を送るための入り口を学ぶのが学校教育に求められる機能である。各自がフィットネスの現有水準を把握した上で至適な食事、適度な運動の内容や水準を設定できる思考基盤を獲得してほしい。

(1) 外国文献の整理のために英和辞典を準備すること。(2) 実査的なフィットネス検査を複数回実施するために講義室から移動することもある。

【その他】