

平成30年度（2018年度）第1学期 面接授業

第1学期の面接授業を以下の期間中全国の学習センターで開講します。

開講期間：4月14日（土）～8月8日（水）

[面接授業トップ](#) > [各センターの面接授業のご案内](#) > [東京文京学習センター](#) > 面接授業詳細

- [面接授業トップページへ](#)
- [全国の授業概要一覧へ](#)
- [授業科目一覧へ戻る](#)

- 科目登録の際は、科目コード・クラスコードが必要となります。各クラスのコードをご確認の上、科目登録して下さい。
(例) 2493810 K クラス ← 科目コードは「2493810」、クラスコードは「K」
- 授業によっては、面接受講に際し必要な図書(=教科書)・携行品を指定しているクラスがあります。各クラスの授業概要でご確認下さい。
指定された教科書・携行品は、必ず受講生の方各自でご用意いただき、授業当日にご持参下さい。

■ 専門科目：生活と福祉 | 健康につながる実践栄養・運動学

科目コード			
2493810		2018年07月21日(土)第1時限 10:00～11:25	
開設学習センター		2018年07月21日(土)第2時限 11:40～13:05	
東京文京学習センター(13B)	日程 / 実施 時間	2018年07月21日(土)第3時限 14:10～15:35	
科目名		2018年07月21日(土)第4時限 15:50～17:15	
健康につながる実践栄養・運動学		2018年07月22日(日)第1時限 10:00～11:25	
科目区分		2018年07月22日(日)第2時限 11:40～13:05	
専門科目：生活と福祉		2018年07月22日(日)第3時限 14:10～15:35	
ナンバリング		2018年07月22日(日)第4時限 15:50～17:15	
310			
担当講師		授業概要	

清水 美穂
(国立大学法人東京農工大学 材料健康科学寄附講座・客員准教授)
藤田 恵理

【授業内容】
私たちの健康は、1930年代にW.B.キャノンによって概念が確立された生体の「恒常性維持」ホメオスタシスに支えられています。WHOの定義にあるように、健康とは、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいいますが、からだには、細胞がさまざまなストレスに適応するシステムがあり、健康の鍵になっています。本講義では、この細胞の原理から運動と栄養を見直し、毎朝1分の実践的な体幹体操も紹介します。

【授業テーマ】
第1回 イントロダクション：健康運動栄養科学の基盤としての「からだをつくる物質と細胞」の理解
第2回 細胞の原理：セントラルドグマ（遺伝子からタンパク質への情報の流れを担う物質）、生体恒常性の維持（ホメオスタシス）
第3回 細胞の適応システム：運動すると身体ではなにがおきているか？、ストレスからからだを守る分子シャペロン
第4回 運動実習：自分の身体の状態を知る計測。日常生活を快適にする跡見式体幹体操
第5回 細胞にとっての栄養：糖と脂質、細胞膜の性質、TCA回路とミトコンドリアの活性化、運動との関係
第6回 栄養学トピックを細胞の視点で考える：腸内フローラ、サプリメント、アンチエイジング、運動との関係
第7回 骨格筋も細胞でできている：筋萎縮と肥大、糖との関係、骨格筋は分泌器官である

【学生へのメッセージ】

私たちのからだは37兆個の細胞と細胞が分泌する細胞外マトリクスでできています。細胞にはストレスに応答して、自らを守るシステムが備わっていて、食品は細胞をつくり、サプリメントや適度な運動は細胞を活性化して、私たちに健康にしてくれます。授業では細胞やDNAをお見せして、細胞の身になって考え、生活を送る秘訣を紹介します。安全な仰臥位で行う実践的跡見式体操もお教えします、1日目は動きやすい服装とヨガマット等を持参ください。生命科学の基礎も学習しますので、理系科目を初めて履修する方を歓迎します。跡見順子先生の放送大学特別講義「自分がわかる細胞健康科学～細胞・身体連携力学応答機構とスローエクササイズ効果～」を事前もしくは事後に見ていただくと理解が深まります。

【受講者が当日用意するもの】

1日目の4限で姿勢評価実習、体幹体操の指導を行いますので、運動に適した服装・靴、ヨガマット・レジャーシート・フリースなどを持参ください。

成績評価の方法

成績評価は出席状況及び学習状況等を総合的に判断して行います。

クラス

教科書

K

授業当日にプリントを配付します。

定員

参考書

78名

・骨格筋と運動(跡見順子・編著/杏林書院/¥3,132/ISBN=9784764410459)
アマゾン等で購入できます。

その他(特記事項)

この科目は2008年度以前「専門科目：生活と福祉」に該当します。この科目は2008年度以前「専門科目：生活と福祉（旧専攻名）」に該当します。

[▲ページの先頭へ](#)