

科目名	心理学	科目分類	教養・専門 / 必修・選択
		開講年次	教養・選択
英文表記	Psychology	開講期間	前期・後期・通年・集中
ふりがな	みつた もとお	単位数	2
担当者名	光田 基郎		
授業の到達目標 及びテーマ	心理学は行動を「意識」のレベルで理解する科学であることを理解する。例：ドライバーに意識された車間距離が現実と違う様な悪条件下では誰もが事故を生じやすい。 【授業概要】簡単な実験やVTRとインターネット画面などを併用して、人が経験から学んだ結果から知識を得たり非行に走る過程とその条件を具体的に理解する。どの様な条件の下で人はどの様に環境を理解して行動するかについて原因と結果の関係を考える習慣を身に付けることが目的となる。		
授業計画			
第1回 知覚1:VTRなどを見て、知覚は外の世界の主観的な意識内容の反映であると理解する。電算画面のデモ実験も併用して、意識内容と現実とのズレが車間距離の見間違いの原因と理解する。			
第2回 知覚2：事故防止、弱視や難聴への対処などに知覚の研究成果が役立つ事を理解する。さらに、知覚の研究で明らかにされた現象を電算画面で実際に経験する。			
第3回 学習：ビデオや簡単な実験を通じて、学習は経験による行動傾向の習得と理解する。良い事も悪いことも学習されることを理解するほか、以前の学習が後の学習に転移する傾向を理解する。			
第4回 記憶：実験を通じて、記憶はコピーではなく、知識を用いた経験の再構成と理解する。学生数人の間で伝達された情報が常識や希望にマッチした形に変化する結果からデマの怖さを理解する			
第5回 思考と言語1：VTRを見て、上手な考え方は考える習慣の有無によることを理解する。クイズを考える過程を経験して、考える習慣なしに日常生活やビジネスの効率化はないことを実感する。			
第6回 思考と言語2：失語症のVTRを見て、言語と知識の成立過程を理解する。言葉で考えることの便利さと、文の構造を理解すれば機械的な翻訳も可能なことを理解する。			
第7回 学習動機：絵を見て物語を作る実験を経験して行動の原動力が動機であることを理解し、何かを成し遂げる動機について簡単な実験を経験して「やる気」とその評価方法を理解する。			
第8回 知的発達：VTRを見て、幼児の知的な発達の様相を理解するほか、絵本の筋立ての理解は知識の構造化の結果であることを述べる。言語の発達も社会的な意味を持つという研究の動向を考える。			
第9回 人格発達1：乳児は母子関係から世間への信頼を学び、幼児期は自己主張と抑制とのバランスが課題、などの発達課題についてVTRを見て考える。			
第10回 人格発達2：学童期は劣等感と自尊心のバランス、思春期の課題は同性同年輩の他人との共感を通じて内外の激動を乗り越えて自己像を作ることが課題と理解する。			
第11回 人格発達の問題に対処するカウンセリングの基礎についてテープを聴いて理解する。カウンセラーの共感的な対応によりこれまで見えなかった自己像を自分で理解させる過程との意味を考える。			
第12回 人格査定1：基礎的な調査を通じて人格をどう査定するかを学ぶ。Web上でEQ(社会的知能)、質問紙でエゴグラム、OKグラムなど実施して自分の行動を規定する個人的資質について理解する。			
第13回 人格査定2：VTRと描画実験とを用いて描画に示された自己像と対人関係について学ぶ。風景画及び空間の用い方について、画面に表現された自己像の理解について考える。			
第14回 人格査定3：連想検査の実技を用いて自己像を理解する。ウオッチワード法の実際を経験し、自己像の査定について理解する。			
第15回 集団と態度形成集団の圧力と、印象形成の条件について画面での実験を通じて学ぶ。否定的な言葉を先に与えれば先入観や敵意を生じやすい傾向を画面での実験を通じて理解する。			
第16回 期末試験			
テキスト	使いません		
参考文献	適宜指示します。		
評価の方法	必ず試験を実施して下さい。		
学生へのメッセージ			

科目名	法学	科目分類	基礎教育科目	専門教育科目
			必修	選択 栄養士必修
英文表記	Law	開講年次	1年	2年
ふりがな	なかがわ しゅういち	開講期間	前期	後期 通年 集中
担当者名	中川修一	修得単位	2 単位	
授業の到達目標 及びテーマ	〔到達目標〕 〔テーマ〕社会において、法と日常生活がどのような形式で関わっているかを、その関わりを理解させる。			
準備学習	その都度、新聞や資料を配布します。その資料をよく読み授業に集中すること。			
授業概要	私たちは、法を意識しないで生活をしております。ところが普段の生活においては、自然に法を守って生活しております。常に法と同居しております。この講義では、法と日常生活がどのような形式で関わっているかを、理解しやすく実例をあげ具体的に授業をします。			
授業計画				
第1回	法と社会(基礎組織)	(1)	法とは何か	
第2回		(2)	社会生活と社会規範	
第3回		(3)	法と道徳	
第4回		(4)	法と権利義務	
第5回		(5)	法の適用と解釈	
第6回	裁判と法	(1)	裁判制度・裁判員制度	
第7回	消費生活と法			
第8回	消費生活と法			
第9回	家族生活と法			
第10回	社会福祉と法	(1)	介護保険	
第11回		(2)	医療と法	
第12回		(3)	高齢者問題と法	
第13回	基本的人権	(1)	自由権と平等権	
第14回		(2)	社会国家と法	
第15回		(3)	社会国家と法	
第16回	テストまとめ			
テキスト	優しく学ぶ法学			
参考文献	授業で紹介			
評価の方法	出席。テスト。その他などで総合評価。			
学生への メッセージ	法治国家ですので、人より一つでも多く法を知りましょう。			

科目名	運動生理学	科目分類	基礎教育科目	専門教育科目
			必修	選択 栄養士必修
英文表記	Exercise Physiology	開講年次	1年	2年
ふりがな	さとう　みのる	開講期間	前期	後期　通年　集中
担当者名	佐藤　　実	修得単位	2　単位	
授業の到達目標 及びテーマ	〔到達目標〕健康の形成・増進や生活習慣病の予防・改善に効果的な運動を生理学的に理解できること 〔テーマ〕			
準備学習	普段から新聞やネットの関連記事に目を通しておくこと 授業の後、学習したことを配布資料を見て復習しておくこと			
授業概要	健康の形成、増進および生活習慣病の予防・改善の意義、それらに有効な運動の種類と時間、エネルギー消費、それらの処方の方等について学ぶ。			
授業計画				
第1回	健康の増進と運動(1)	用語：健康の増進の意義、現代人の生活の問題点、運動不足、ストレス		
第2回	健康の増進と運動(2)	肥満の種類と原因・病態、肥満度の判定、メタボリックシンドローム		
第3回	健康の増進と運動(3)	生活習慣病		
第4回	身体運動のしくみ(1)	骨格筋収縮のしくみ、		
第5回	身体運動のしくみ(2)	収縮時のエネルギー供給(クレアチン燐酸、乳酸)、呼吸循環器との関連		
第6回	運動とエネルギー代謝(1)	エネルギー代謝の測定、基礎代謝量、メッツ		
第7回	運動とエネルギー代謝(2)	最大酸素摂取量、身体活動レベル		
第8回	トレーニングとその効果(1)	トレーニングの種類と方法、トレーニングの原則(過負荷)		
第9回	トレーニングとその効果(2)	筋繊維、心臓、肺臓、肥満解消		
第10回	トレーニングとその効果(3)	トレーニング効果による遺伝子の発現		
第11回	運動と栄養	運動時のエネルギー産生、運動時の栄養素の利用、活性酸素と運動		
第12回	運動選手と栄養	運動選手の食事、運動選手とサプリメント		
第13回	運動処方と運動負荷検査の実際(1)	運動処方作成、基礎調査、医学的検査、運動負荷検査		
第14回	運動処方と運動負荷検査の実際(2)	運動負荷検査と体力検査の実際		
第15回	運動処方と運動負荷検査の実際(3)	運動処方の実際(健康人、肥満者、高齢者、幼児等)		
第16回	試験			
テキスト	資料を配布する。			
参考文献	「やさしい運動生理学」、杉晴夫、南江堂			
評価の方法	試験の成績で評価する。			
学生へのメッセージ	栄養学、生化学、解剖生理学、病態生理学、臨床栄養学などで学習したことを想起しながら受講してほしい。			

科目名	応用栄養学	科目分類	基礎教育科目		専門教育科目
			必修	選択	栄養士必修
英文表記	Applied Nutrition for each life stage	開講年次	1年	2年	
ふりがな	いとう ちなつ	開講期間	前期	後期	通年 集中
担当者名	伊藤 千夏	修得単位	2 単位		
授業の到達目標及びテーマ	〔到達目標〕 食事摂取基準及びライフスタイル別の栄養を理解を深める				
準備学習	配布されたプリントに目を通してから授業に臨むこと。				
授業概要	食事摂取基準（2010年版）策定の科学的根拠、ライフステージ別の食事摂取基準、運動時および特殊環境下における生体機能の変化について解説する。さらに、それらに基づいた栄養マネジメントが出来るようにする。				
授業計画					
第1回 食事摂取基準の科学的根拠					
第2回 食事摂取基準の科学的根拠					
第3回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた 〔キーワード〕 成人期、妊娠授乳期					
第4回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた 〔キーワード〕 乳児期、成長期					
第5回 ライフステージ別の食事摂取基準とその活用のしかた 〔キーワード〕 高齢期					
第6回 栄養マネジメント 〔キーワード〕 栄養マネジメントとは、妊娠授乳期、新生児・乳児期の栄養マネジメント					
第7回 栄養マネジメント 〔キーワード〕 成長期、成人期の栄養マネジメント					
第8回 栄養マネジメント 〔キーワード〕 高齢期の栄養マネジメント					
第9回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養 〔キーワード〕 運動種目によるエネルギー供給系の違い、スタミナづくりと食事					
第10回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養 〔キーワード〕 筋肉づくりと食事					
第11回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養 〔キーワード〕 コンディショニングと食事					
第12回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養 〔キーワード〕 トレーニング期の食事、強化合宿時の食事、試合期の食事					
第13回 ライフスタイルと栄養 スポーツ栄養 〔キーワード〕 運動選手にみられる栄養障害、サプリメント、運動選手に対する栄養指導					
第14回 特殊環境と栄養 〔キーワード〕 高温高圧環境における栄養					
第15回 特殊環境と栄養 〔キーワード〕 低温低圧環境における栄養、ストレスと栄養					
第16回 試験					
テキスト	適宜プリントを配布する				
参考文献	医歯薬出版「応用栄養学」第9版				
評価の方法	出席状況、受講態度、定期試験などを総合的に評価する				
学生へのメッセージ	授業回数の2/3以上の出席がない場合単位を認めない。				