

科目名	エアロビック運動（ジョギング・ウォーキング）		
担当教員名	池川 繁樹、平田 智秋、山本 悟		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部（H）-健康運動実践指導者・第一種衛生管理者科目		
学 年	3	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

#### ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

健康運動実践指導者の資格を習得するために必要な、エアロビック運動について理論を学び、実際に実技を通して習得する。

エアロビック運動におけるジョギング・ウォーキングに必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また、シューズの選択方法から水分摂取方法および実施上の留意点について習得する。

#### 内容

- 1．オリエンテーション
- 2．ジョギング・ウォーキングの実施における留意点（シューズ選択方法・水分摂取方法など）
- 3．エアロビック運動（ジョギング・ウォーキング）の基本
- 4．エアロビック運動の実際1（心拍数を考慮した相違する速度によるジョギング）
- 5．エアロビック運動の実際2（生体反応の特性、エネルギー消費を考慮したジョギング）
- 6．エアロビック運動の実際3（個人差・速度を考慮したウォーキング）
- 7．エアロビック運動の実際4（ウォーキングの基本姿勢）
- 8．エアロビック運動の実際5（心拍数を考慮した相違する速度によるウォーキング）
- 9．エアロビック運動の実際6（5種類の速度でのウォーキング）
- 10．エアロビック運動の実際7（ジョギング・ウォーキングでの安全に関する留意点）
- 11．エアロビック運動の実際8（ジョギング・ウォーキングでの運動プログラムの作成）
- 12．エアロビック運動の実際9（ジョギング・ウォーキングでの運動プログラムの実施）
- 13．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 14．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 15．筆記試験

#### 評価

通常の授業態度60%、実技及び筆記試験40%

三分の二以上の出席で評価を受けることができる

#### 教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

授業時に指示

科目名	健康運動指導実習		
担当教員名	池川 繁樹、徳野 裕子		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部（H）-健康運動実践指導者・第一種衛生管理者科目		
学 年	3	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

#### ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

科目の性格：健康運動指導実習ではヒトが運動をおこなったときの生理学的応答をどのように測定評価するのかについて学びます。

科目の概要：呼吸・循環系については酸素摂取量と心拍数を、身体組成については形態計測と皮脂厚測定を中心にこれらの測定法を学習します。さらに体力測定法（新体力測定）について測定法と評価法を習得します。

学修目標：

- 1．呼吸・循環系の酸素摂取量の測定方法を習得する。
- 2．形体計測の測定方法を習得する。
- 3．皮下脂肪厚の測定方法を習得する。
- 4．体力測定法の測定法と評価法を習得する。

#### 内容

1	[ 講義 ] 体力測定方法について
2	[ 講義 ] 体力測定評価法について
3	[ 実習 ] 呼吸代謝測定法
4	[ 実習 ] 有酸素性作業能力の測定法および評価法
5	[ 実習 ] 無酸素性作業能力の測定法および評価法
6	[ 実習 ] 運動量(活動量)評価
7	[ 実習 ] 形態計測・皮下脂肪厚測定
8	[ 実習 ] 身体組成測定 1
9	[ 実習 ] 心拍数測定 1
10	[ 実習 ] 心拍数と酸素摂取量
11	[ 実習 ] 体力測定法（新体力測定 1）
12	[ 実習 ] 体力測定法（新体力測定 2）
13	[ 実習 ] 体力測定法（その他の体力測定法）
14	[ 実習 ] 体力測定法とその評価法
15	まとめ

#### 評価

平常点 60%、レポート点 40%

#### 教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

適宜案内します。

科目名	インダストリアルハイジーン論		
担当教員名	田中 茂、對木 博一		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部（H）-健康運動実践指導者・第一種衛生管理者科目		
学 年	4	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	2
資 格 関 係	第一種衛生管理者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

インダストリアルハイジーン論、では、働く職場における健康に及ぼす可能性のある化学的因子、物理学的因子および心理的因子等を取り上げ、それらの物質や因子による職業性疾病や予防について概説する。

インダストリアルハイジーン論では、労働衛生5管理のうち、健康管理と労働衛生教育を習得する。

## 内容

1	健康管理の目的と意義（1）
2	健康管理の目的と意義（2）
3	一般健康診断と特殊健康診断（1）
4	一般健康診断と特殊健康診断（2）
5	健康の保持増進対策（1）
6	健康の保持増進対策（2）
7	メンタルヘルス（1）
8	メンタルヘルス（2）
9	過重労働問題（1）
10	過重労働問題（2）
11	労働衛生教育の重要性と具体的な進め方
12	労働安全衛生保護具（1）
13	労働安全衛生保護具（2）
14	労働安全衛生保護具（3）
15	まとめ

## 評価

平常点3割（30%）、筆記試験7割（70%）60点以上を合格とする

## 教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

【教科書】中央労働災害防止協会編『新衛生管理』上 第1種用 中央労働災害防止協会

【教科書】田中茂著 中災防新書『知っておきたい保護具の話』 中央労働災害防止協会

科目名	衛生行政		
担当教員名	中村 孝雄		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部（H）-健康運動実践指導者・第一種衛生管理者科目		
学 年	4	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	2
資 格 関 係	第一種衛生管理者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標 ）

衛生行政 、 では、労働衛生行政の構成を把握するとともに、その運用の実施を理解する。衛生行政 では、職場における労働者の安全と健康を確保し、快適な職場の形成を促進することを目的とした労働安全衛生法及び関連法規について習得する。第一種衛生管理者の資格取得のために必要な科目である。

内容

1	労働安全衛生法（ 1 ）
2	労働安全衛生法（ 2 ）
3	労働安全衛生法（ 3 ）
4	労働安全衛生法（ 4 ）
5	労働安全衛生法（ 5 ）
6	労働安全衛生規則（ 1 ）
7	労働安全衛生規則（ 2 ）
8	鉛中毒予防規則、四アルキル鉛予防規則
9	有機溶剤中毒予防規則
10	特定化学物質障害予防規則
11	電離放射線障害予防規則
12	高気圧作業安全衛生規則
13	酸素欠乏症等防止規則
14	粉じん障害防止規則
15	まとめ

評価

平常点3割（ 30% ）、筆記試験7割（ 70%）、60点以上を合格とする。

教科書・推薦書（ 著者名・書名・出版社名 ）

【教科書】中央労働災害防止協会編 『新衛生管理』下第 1 種用 中央労働災害防止協会

【参考書】中村孝雄著 労働安全衛生法の実務詳解 労働新聞社

科目名	衛生行政		
担当教員名	中村 孝雄		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部（H）-健康運動実践指導者・第一種衛生管理者科目		
学 年	4	ク ラ ス	
開 講 期	後期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	2
資 格 関 係	第一種衛生管理者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標 ）

衛生行政 、 では、労働衛生行政の構成を把握するとともに、その運用の実施を理解する。

衛生行政 では、労働者に健康で文化的な生活を保障するため、国家が労働条件の基準を定めた労働基準法について習得する。更に、労働安全衛生法の関連法規についてもあわせて習得する。

この科目は、第一種衛生管理者の資格取得のために必要な科目である。

内容

1	労働基準法（ 1 ）
2	労働基準法（ 2 ）
3	労働基準法（ 3 ）
4	労働基準法（ 4 ）
5	労働基準法（ 5 ）
6	労働基準法（ 6 ）
7	労働基準法（ 7 ）
8	労働基準法（ 8 ）
9	作業環境測定法（ 1 ）
10	作業環境測定法（ 2 ）
11	石綿障害予防規則（ 1 ）
12	石綿障害予防規則（ 2 ）
13	事務所衛生基準規則（ 1 ）
14	事務所衛生基準規則（ 2 ）
15	まとめ

評価

平常点3割（30%）、筆記試験7割（70%）、60点以上を合格とする。

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

【教科書】中央労働災害防止協会編 『新衛生管理』下第1種用 中央労働災害防止協会

【参考書】中村孝雄著 労働安全衛生法の実務詳解 労働新聞社