学部の枠を超えた健康の専門教育

東京都立大学
人間健康科学副専攻コース

身体・スポーツ・栄養・健康を専門的に学べる都立大唯一のコース

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

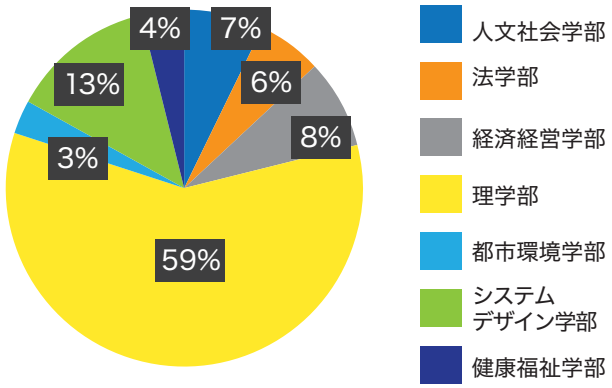
未来を切り開く力を身に着けるなら、自身の専攻だけでなく、新たな領域にも挑戦しませんか？

- 運動やスポーツ、栄養を深く学びたい学生向けに設立された、都立大唯一の専門コースです。
- すべての学部の学生が履修できます。
- コース修了を目指さず、興味がある科目の受講も可能です。
- Web ページから詳しい情報が閲覧できます。

都立大　副専攻　健康

コース履修生の所属学部

（2008-2022年度）



多様な履修プランの提案

自分の勉強したいテーマに合わせて、自由な科目の組み合わせで履修出来ます。以下はその一例です。

Plan 1
こころの不思議について学びたい！

認知と行動、スポーツ・健康と脳科学、行動生理学、認知行動学、スポーツ心理学、行動神経科学、応用神経科学、発達の心理と健康、脳機能生理学、ほか

Plan 2
生理生化学の応用の可能性を学びたい！

エクササイズ科学、運動生命医科学、行動生理学、スポーツ・健康と脳科学、生体機能調節学、環境生理生化学、行動神経科学、応用神経科学、運動処方論、健康科学と生命工学、運動分子生物学、先端健康医科学、脳機能生理学、代謝栄養学演習、ほか

Plan 3
スポーツについて集中的に学びたい！

エクササイズ科学、運動生命医科学、認知と行動、スポーツ・健康と脳科学、スポーツ心理学、運動と栄養、スポーツ機能解剖学、運動処方論、運動生理学、ほか

Plan 4
健康を運動と栄養の両側面から学びたい！

運動生命医科学、スポーツ・健康と脳科学、運動処方論、運動生理学、健康増進論、運動と栄養、代謝栄養学演習、ほか

履修イメージ

コース修了のためには、4年間で合計26単位を取得します。

1年次

教養科目群及び基盤科目群の指定科目

6単位以上

エクササイズ科学、運動生命医科学、行動生理学、認知と行動、生体機能調節学、スポーツ・健康と脳科学

副専攻専門教育科目

- **必修科目** **2単位** ：人間健康科学概論
- **選択必修科目** **10単位以上** ：
  認知行動学、スポーツ心理学、健康科学と生命工学、環境生理生化学、運動生理学、健康増進論、運動と栄養、行動神経科学、スポーツ機能解剖学、運動処方論、応用神経科学、脳機能生理学、先端健康医科学、発達の心理と健康、運動分子生物学、代謝栄養学演習

4年次

特別研究Ⅰ・Ⅱ
各4単位
計8単位

人間健康科学副専攻コース
修了証書授与

ポイント

副専攻修了に必要な合計26単位のうち、教養科目群及び基盤科目群については、主専攻における単位取得状況から指定科目が履修されていることを確認し、履修認定をおこないます。従って、副専攻コース独自の科目として履修が必要なのは合計 20 単位です。

主専攻コースとの兼ね合いから副専攻コースの修了を目指さない学生でも、副専攻専門教育科目を受講することができます。

履修の具体的なステップ

Q 1年生の時に何をすればよい？
A まずは教養科目ならびに副専攻専門科目の中から、興味がある授業を探してみてください

- 各授業のシラバスは、CampusSquare より閲覧できます。
- 教養科目の指定科目を受講すると、主専攻の卒業単位に加え、副専攻コース修了のための単位として認められます。またコースの修了を目指さなくても、専門科目を受講できます。
- 4月にコース履修ガイダンスを実施します。修了に興味がある人は参加を検討してください。

Q 受講したい授業が主専攻の授業と重なって受講できないときは？
A 1年生で受講できなくても2～4年生で受講することができます

- 教養科目ならびに副専攻専門科目は、何年生でも受講できます。
- 夏季集中授業として提供している専門科目が多くあります。前期・後期とも他科目との重なりで受講が難しい場合、夏季集中科目の受講を検討してください。夏季集中科目一覧は、人間健康科学副専攻コースの Web ページを参照してください。

Q コース履修の決定はいつ？
A 2年次後期あるいは3年次前期の履修申請期間です

- 人間健康科学副専攻コースを正式に履修するには、2年次後期あるいは 3 年次前期の履修申出期間に、「副専攻コース履修申出書」を理系学務課（ヘルスプロモーションサイエンス学域担当）へ提出します。
- 副専攻コース履修後にコース修了を断念したとしても、卒業証明書などにその履歴が残ることはありません。

Q コースを履修したら何をするの？
A 自分の興味があるテーマで特別研究を行います

- 3年次または 4年次に、希望する研究室を選択し，特別研究を行います。どちらの学年で行うかは、4 年次の主専攻での活動や就職活動等の忙しさにより判断します。ここ最近は3年次に履修する学生さんが過半数を占めています。
- 主専攻の活動を妨げない範囲内で実施します。例年12月に成果発表会を行っています。

おすすめ！ 副専攻専門教育科目の一例

人間健康科学概論
（コース修了者は必修）

コースを担当する全教員がオムニバス形式で授業をしますので、コースの全体像がつかめます。

応用神経科学

神経科学の基礎と限界をふまえ、その知識を正しく応用するためのリテラシー習得を目指します。

健康科学と生命工学

生物・分子生物学の基礎知識に基づき、最新のバイオテクノロジーの世界を学びます。

環境生理生化学

運動に関する生体の適応の仕組みなど、生命に強靭さを与える身体機能の仕組みを学びます。

運動処方論

運動処方の理論を理解し、適切なプログラムの作成を行える知識を習得します。

認知行動学

体育館でのブラインドサッカー体験などを通して、運動機能と認知機能の互恵的関係を学びます。

行動神経科学

精神機能に関わるさまざまな行動の発現と情動反応について、神経科学の視点から学びます。

代謝栄養学演習
（夏季集中講義）

生化学実験・代謝実験の基礎知識、実験計画法・データ分析法について、演習形式で学びます。

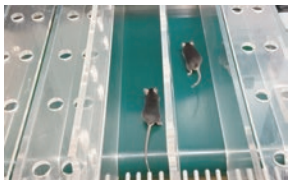
スポーツ心理学
（夏季集中講義）

運動・スポーツ活動の効果を心理学的に理解し、そこから効果的な指導の在り方を考えます。

多様な特別研究テーマへの挑戦

主専攻では体験できない研究に、意欲的に取り組んでいます。
以下はその一例です。

主専攻	副専攻特別研究題目
都市環境・観光	温泉旅行による睡眠改善効果 Nof1 試験による検討
人文・人間社会	ジャグリングに重要なボールの空間位置の特定
法学・政治	活性酸素が脳海馬において細胞増殖を促進する可能性の検討
都市環境・地理	カテキンは運動が脳へもたらす効果を増強するか
理学・生命科学	グルコース濃度の違いによる筋芽細胞の代謝変化
SD・機械	高齢者の障害物回避における事前の歩行調整能力
健康福祉・理学療法	マウスは周りの景色を手がかりに運動しているのか?

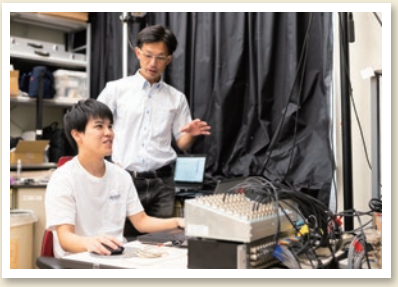


履修生の声

実際に履修している学生・修了生に聞いてみました！（2023年9月、Googleフォームを用いて収集）

なぜ人間健康科学副専攻コースを履修しようと思ったか教えてください。

- 人間のしくみについて知らないことがたくさんあることに**面白さを感じ、探究してみたい**と興味を持ったから
- 主専攻とは**別の角度から健康に関する知識を得たかった**ため
- 新たな知見を手に入れることができると同時に、**主専攻の分野でもそのことを活かすことができる**のではと考えたから
- **3年次から研究室に入れる**ことに魅力を感じたから
- **研究を人の健康に還元できる**という、研究の型に魅かれたから



人間健康科学副専攻コースを実際に履修してみて、良かったと思うことがあれば教えてください。

- 副専攻で勉強した内容を結びつけて考えることで、**主専攻の学びを深める**ことにつながった
- 学科で習った内容と身近な内容の関係性が分かったりして、**学習のモチベーションを持てる**
- 専門学科や日常生活に役立つ**知識や考え方、研究方法を学ぶことができた**
- **大学院に進むか就職するかを判断**するのに、副専攻での研究体験が大いに参考になった
- 卒業研究をする上で**研究の組み立て方がしやすくなった**
- 専門的な実験を行うことができるため、技術力や思考力を**他の人より早い段階で身に付ける**ことができた
- **自分の関心を心ゆくまで追求し、**主専攻での学びと共に、人間に関する知見を広げることができた
- **就職活動中**、大学での学びについて聞かれた際に、多角的な視点を以て勉強してきた経験、興味を追及し続けられる姿勢を**アピールすることができた**

人間健康科学副専攻コースの詳細は、Web ページをご覧ください。

ガイダンス（4月実施）や夏季集中講義などについて
最新の情報が入手できます。

都立大　副専攻　健康