

講義名	健康管理概論		
科目区分	学部専門科目		
担当教員	中須賀 巧		
開講期・曜日・時限	後期 木曜日 4時限		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	44053

主題と概要

【主題】健康管理概論
【概要】心身の健康に身体運動やスポーツがどのような効果を及ぼすのかについて身体的、心理的、社会的な観点から理解するとともに、健康的で充実した人生・生活を送るために必要な知識の学習・習得を目指す。

到達目標

健康・運動・スポーツに関する知識・知見等を理解している。
健康的な人生・生活を送るために必要な身体的および心理社会的能力の基礎を身につけている。
および で習得した知識や技能を他者に説明できるとともに、自身の生活に反映する方法について考えることができる。

提出課題

小レポート（200文字程度）または小テストなどを毎時間実施する予定である。

評価の基準

- ・毎時間の小レポート課題または小テスト課題（50点満点）
- ・まとめテスト（50点満点）

履修にあたっての注意・助言他

教科書

プリント資料及び参考文献

毎回の授業に必要な資料（プリント）は当日配布します。

授業計画

オリエンテーション：到達目標について
健康を知る：健康とは
健康を知る：心の健康
身体を知る：身体と心身
身体を知る：ストレスとその対処
身体を知る：栄養・食事
エクササイズを知る：体力とは
エクササイズを知る：運動とエネルギー
エクササイズを知る：有酸素運動と無酸素運動
エクササイズを知る：運動継続
動き・スポーツ行動を知る：救急処置法
動き・スポーツ行動を知る：パフォーマンス発揮と心理
動き・スポーツ行動を知る：アダプテッド・スポーツ
ライフスキルを知る：心理社会的スキル論
まとめ

予習・復習

【予習】毎回授業の終わりに、次週の予告と授業内容に関するキーワードを複数個提示するので、各自それをもとに関連図書やインターネットを通じて予習を行っていただくことが望ましい。
【復習】各自で振り返りを行うことが望ましいですが、2回目以降の授業でも、最初の時間帯に前回の内容の簡単な振り返りを行います。

備考