講義名	健康科学理論				
科目区分	健康スポーツ科学				
担当教員	山下　新樹				
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 1時限		授業形態		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース／2018年度 人間社会学部 人間健康学科 健康マネジメントコース／2018年度 人間社会学部 人間健康学科／ 2018年度 人間社会学部 観光学科 ホテル・ブライダルコース／2018年度 人間社会学部 観光学科 観光事業コース／2018年度 人間社会学部 観光学科／				
履修開始年次	1年生	単位数	2	備考	

主題と概要

現代社会は、経済性、利便性、効率性の名のもとに人間を動かない方向へと押しやり、その傾向はとどまることを知らない。その結果、油断していると運動不足病といった心身へのひずみが人々を苦しめている。
このような社会において、よりたくましく生きていくためには、運動やスポーツを生活の中に位置づけていく態度と能力が必要であり、学生時代はその基礎を確立するための最も大切な時期といえる。この時期に運動やスポーツと健康とのかかわりを知的に理解し、身体活動の実践をとおしてその意味と喜びを体験的に実感していくことが必要である。
本授業では、大学生として最低限知っておく必要があると思われる実践的な「健康法」について学習し、生涯スポーツとしての基盤を確立できるようになることを目標としている。

到達目標

「健康」の維持・増進のための理論を学習し、自分自身の健全な身体と精神を守れる自己管理能力を身につけられるようになる。

提出課題

授業の最後に授業についての確認課題を提出してもらう。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

授業の始めに前回の授業で提出した課題の解説を行う。

評価の基準

※授業実施時間数の5回以上欠席した者は単位を認定しない。
※授業中の評価：受講態度など……20%
※中間期の評価：小レポート……10%
※期末期の評価：期末レポート……70%

履修にあたっての注意・助言他

・第1回目の授業にて、健康科学理論を学ぶための基礎知識と講義の進め方について、詳しく説明する。
・この科目は、「健康運動実践指導者」養成用科目である。

教科書

.使用しない.

プリント資料及び参考文献

RYUKA Portalから講義資料をダウンロードし、各自で準備してください。

授業計画

1. 健康科学理論を学ぶための基礎知識と講義の進め方
2. 健康・体力の概念
3. アルコールの身体への影響
4. タバコの身体への影響
5. 運動不足と生活習慣病①
6. 運動不足と生活習慣病②
7. 運動不足と生活習慣病③
8. 身体活動の必要性
9. 肥満について
10. スポーツトレーニング
11. 救急法
12. ドラックの危険性について
13. STDについて
14. オリジナル
15. まとめ

授業形態（アクティブ・ラーニング）

	ア：PBL（課題解決型学習）
	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
	ウ：ディスカッション、ディベート
	エ：グループワーク
	オ：プレゼンテーション
	カ：実習、フィールドワーク

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習
①授業で使用する資料をポータルからダウンロードし、準備しておくこと。
②資料の空欄について質問するので、答えられるように調べておくこと。

復習
資料をもとに、ノートにまとめ直すこと。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

備考