

講義名	健康管理概論		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	野口 研治		
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 1時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

<b>主題と概要</b>			
<p>&lt;主題&gt; 健康管理概論          &lt;概要&gt; 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。また2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催される年ということもあり、障がい者スポーツへの理解も深める。</p>			

<b>到達目標</b>			
<p>①健康、運動、スポーツに関する知識、知見などを理解している。          ②健康的な人生、生活を送るために必要な身体的及び、心理社会的な能力の基礎を身につけている。          ③障がい者スポーツの知識を深め、障がい区分について理解している。</p>			

<b>提出課題</b>			
<p>毎授業に小レポート及び小テストを実施する。</p>			

<b>課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック</b>			
<p>次回以降の授業でレポートに記入された質問や課題に対して出された答えのフィードバックを講義内で実施する。</p>			

<b>評価の基準</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎授業ごとの小レポート課題及び、小テスト・・・50点</li> <li>・まとめテスト・・・50点</li> </ul>			

<b>履修にあたっての注意・助言他</b>			
<p>場合によっては屋外及び、屋内で障がい者スポーツの体験なども行う予定。実技の際は運動できる服装、シューズを持参すること。</p>			

<b>教科書</b>

<b>プリント資料及び参考文献</b>
<p>毎回の授業に必要な資料（プリント）は当日配布する。</p>

<b>授業計画</b>
<p>①オリエンテーション：到達目標について          ②健康を知る：健康とは          ③健康を知る：身体と心          ④身体を知る：動的ストレッチと静的ストレッチ          ⑤身体を知る：運動、栄養、休養のバランス          ⑥エクササイズを知る：有酸素運動とその効果          ⑦エクササイズを知る：レジスタンストレーニング          ⑧エイジング          ⑨女性とスポーツ          ⑩障がい者とスポーツ（視覚障がい者）          ⑪障がい者スポーツの体験Ⅰ          ⑫障がい者とスポーツ（聴覚障がい者・知的障がい者）          ⑬障がい者スポーツの体験Ⅱ          ⑭パラリンピックと全国障害者スポーツ大会          ⑮まとめ</p>

<b>授業形態（アクティブ・ラーニング）</b>	
<input type="checkbox"/>	ア：PBL（課題解決型学習）
<input type="checkbox"/>	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）
<input type="checkbox"/>	ウ：ディスカッション、ディベート
<input type="checkbox"/>	エ：グループワーク
<input type="checkbox"/>	オ：プレゼンテーション
<input type="checkbox"/>	カ：実習、フィールドワーク

<b>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</b>
<p>&lt;第1回&gt;          ①事前学習課題：シラバスの通読          ②事後学習課題：講義内容をノートにまとめる。          &lt;第2回&gt;          ①事前学習課題：関連図書の通読          ②事後学習課題：講義内容をノートにまとめる。          &lt;第3回&gt;          ①事前学習課題：関連図書の通読          ②事後学習課題：講義内容をノートにまとめる。          &lt;第4回&gt;</p>

<b>双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述</b>

<b>実務経験の有無及び活用</b>

<b>備考</b>