

講義名	健康管理概論		
科目区分	学部専門科目		
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	
	2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 福祉マネジメントコース / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 サービス心理コース / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 スポーツ健康マネジメント / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 サービスマーケティング / 2014年度 サービス産業学部		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

主題と概要
<p>< 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。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>

到達目標
<p>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。 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。 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>

提出課題
<p>毎授業に小レポート及び小テストを実施する。</p>

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック
<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>

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

履修にあたっての注意・助言他
<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>

教科書

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

授業計画
<p>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：身体と心 身体を知る：動的ストレッチと静的ストレッチ 身体を知る：運動、栄養、休養のバランス エクササイズを知る：有酸素運動とその効果 エクササイズを知る：レジスタンストレーニング エイジング 女性とスポーツ 障がい者スポーツ（視覚障がい者） 障がい者スポーツの体験 障がい者スポーツ（聴覚障がい者・知的障がい者） 障がい者スポーツの体験 パラリンピックと全国障害者スポーツ大会 まとめ</p>

授業形態（アクティブ・ラーニング）
<p>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 <input type="radio"/> エ：グループワーク <input type="radio"/> オ：プレゼンテーション <input type="radio"/> カ：実習、フィールドワーク</p>

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

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