

|              |                     |            |      |
|--------------|---------------------|------------|------|
| <b>授業科目名</b> | 健康スポーツ（理論）(2000029) |            |      |
| <b>時間割名</b>  | 健康スポーツ（理論）(15202)   |            |      |
| <b>時間割担当</b> | 吉岡隆之                |            |      |
| <b>実施期</b>   | 前期                  | <b>単位数</b> | 1 必修 |
| <b>曜日・時限</b> | 月・5                 |            |      |

### 授業の目標・概要

学校および地域において身体的かつ精神的な健康と体力を維持・増進させるための方法を学ぶとともに、そうした活動を推進する際に直面する課題を整理し、その解決策について検討する。過去および現在における国内外の事例を参考に、人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするというヘルスプロモーションの観点から、各個人の状況に応じた適切な運動方法を立案し、教育現場や地域社会の人々に対する指導に役立てることができる能力を育成する。

### 学習の到達目標

1. 健康、体力および及びヘルスプロモーションについて、現在の基本的な考え方を理解する。
2. ヘルスプロモーションのための身体活動やスポーツの実践方法および支援方策について理解する。

### 授業方法・形式

基本的には講義形式で授業を進めるが、適宜、デジタル教材等による授業もおりまぜて行う。また、毎回、授業内容に関する小課題の提出を求める。授業内容に関する積極的な意見の発表、発言などを奨励する。

### 授業計画

- 第1回 現在の健康の基本的な考え方
- 第2回 現在の体力の基本的な考え方と健康と体力の関連
- 第3回 ヘルスプロモーションに関する基本的な考え方と日本におけるヘルスプロモーションの現状と課題
- 第4回 身体活動・スポーツと健康に関する科学的基礎知識
- 第5回 食生活、ストレス、その他の生活習慣と健康に関する科学的基礎知識
- 第6回 ヘルスプロモーションのための身体活動やスポーツの実践方法
- 第7回 ヘルスプロモーションのための身体活動やスポーツに関する支援の方策
- 第8回 まとめ

### 成績評価の基準

定期試験50%、小課題40%、授業への取組（積極的発表、発言など）10%

### 授業時間外の課題

毎回の授業の終了時に、授業内容に関する小課題及び次回の授業内容に関する小課題を課し、自己学習（復習・予習）を促す。小課題は次回授業開始時に提出する（一部、自主的な発表を求める）。

### メッセージ

保健医療学概論でも概説したヘルスプロモーションの考え方に基づき、健康や体力の理論、身体活動やスポーツなどの実践方法や支援方法について考察します。

### 教材・教科書

特定のテキストは使用せず、授業内容に関する資料等を配付する。

### 参考書

参考図書、参考文献等については適宜、情報を提供する。