

講 義 要 項

授業科目		健康増進活動		担当者	與儀 幸朝	
区 分	単位数	時間数	授 業 形 態		履修年次・前/後	
	1 単位	30 時間	講義・実技		1年次・前期	
授 業 目 標						
健康の概念や捉え方など基礎的な知識を身につけ、健康の維持・増進を図るための身体運動の意義と方法を理解する。また、身体運動を通して自己の健全な心身の調和のとれた発達と健康的なライフスタイルを形成する基礎を養う。						
単元名	内 容			時間	単位	授業方法
1. オリエンテーション	1. オリエンテーション 2. 健康の概念			2		講義
2. 健康の決定要因	1. 健康の決定要因			2		講義
3. 健康の現状	1. 健康の現状			2		講義
4. 健康と運動・スポーツ	1. 運動・スポーツ・体育とは			2		講義
5. 身体組成と肥満	1. 情報倫理と医療 2. 患者の権利と情報 3. 個人情報の保護			2		講義
6. 運動と脂肪燃焼	1. 運動と脂肪燃焼			2		講義
7. 筋肉の構造とエネルギー代謝	1. 筋収縮とエネルギー供給系			2		講義
8. 運動の適時性と適刺激	1. 運動の適時性と適刺激			2		講義
9. 実技	1. ストレッチ、体ほぐしの運動、有酸素運動、体力に応じた運動 2. 体幹トレーニング、自重トレーニング、脂肪燃焼に効果的な運動処方 3. スポーツ実践（球技）			12		実技
	修得試験			1	1	
参 考 文 献 等	1. 入門運動生理学, 杏林書院. 2. 健康行動理論の基礎, 医歯薬出版. ※文献を購入する必要はありません。					
評 価	1. 出席用件を満たしていること。 2. 講義の際に使用するワークシートを毎回提出すること。 3. 単位修得試験					
備 考	実務経験：大学教育において豊富な授業経験を活かした授業を行う。 ・1回目～8回目までは講義 ・9回目～14回目までは実技(2時間) ・15回目は単位修得試験					