

授業科目 スポーツと健康（体育）	区分・教育内容		
授業担当者 大学からの非常勤講師	開講時期 前期～中期	単位 1 単位	時間数 30 時間
授業の目的 現代人の行動特性から、生活習慣病等への影響を理解する。また、よりよい健康行動を再確認することによってQOLの維持および向上のために必要な方法を学ぶ。そして、看護を通じた援助の側面から学際的に基礎科学と臨床科学を一体化し、健康の理解と解決のあり方について学ぶ。			
授業の目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 「健康」の維持に不可欠な要素を、実践および行動に結びつけて説明することができる。 2. QOLの維持および向上にむけた日常を実践できる。 3. 患者の健康回復に向け、身体活動をより良い支援に応用することができる。 			
授業概要			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動生理学およびコーチ学の基礎理論を基に、身体活動やスポーツの実際を行う。 2. 理論や実際を通して、自身の生活習慣の改善の一助としてもらいたい。 3. 危険の予測やけがの予防をふまえた上で、前に踏み出す勇気を持って取り組んでもらいたい。 			
授業計画(進め方)			
<ol style="list-style-type: none"> 1 回目 アイスブレーキング/レクリエーションゲーム（実技） 2 回目 柔軟体操を通して人の姿あるいは姿勢のあり様と保持について（実技） 3 回目 健康の定義—physical health と mental health , social health について—（講義） 4 回目 健康の概念—spiritual health の意義と a dynamic state について—（講義） 5 回目 バレーボール（実技） 6 回目 バレーボール（実技） 7 回目 身体活動における心肺機能の応答と運動の強度およびその評価について（講義） 8 回目 バスケットボール（実技） 9 回目 バスケットボール（実技） 10 回目 身体活動と循環器系の応答について（講義） 11 回目 卓球（実技） 13 回目 日常生活に必要な体力とその維持および向上の方法について（講義） 14 回目 バドミントン（実技） 15 回目 身体活動と生活習慣病との関わりおよび改善について（講義） 			
テキスト 特になし			
参考書・指定図書 「万病を治せる妙療法」橋本敬三（農文協）・「健康と霊性」小田晋 他（宗教心理）			
評価の方法 試験（30 点満点）とレポート（A20 点・B15 点・C10 点）および実技（50 点）の評価による。			