

人間と生活・社会の理解

基礎分野

授業科目	健康スポーツ学	講師	氏名	山中 良晃	開講年次	1年次 前期～後期	単位・時間	1単位 15時間
			所属	大学				
			実務経験	准教授				
科目のねらい	看護は、健康障がい時の援助のみならず、健康の保持増進も重要である。健康な身体を維持するために、近年は運動を疾病予防や介護・治療に活用することが多くなった。運動をするうえで必要な体の仕組みと働きを学んだうえで、運動が心身に及ぼす影響を理解する。自らが健康であり続けるための意識を持ち、運動を通して体力向上や健康的な心身をつくる。健康的な性格を維持できることは、自己効力感が高まる。また、爽快感や達成感を得ることができ、ストレス発散や精神的な安定がもたらされる。ここでは、運動・スポーツを中心とした健康との関連や必要性について学ぶ。							
到達目標								
知識・技術	1. 運動をするうえで必要となる体のしくみと働きが説明できる。 2. 運動が心身に及ぼす影響について説明できる。 3. 自己の健康管理プログラムを作成できる。 4. 健康管理に必要な知識と技術を習得し、記載及び実践できる。							
思考・判断・表現	1. 自己の健康評価を行い、課題に気づくことができる。 2. 他者の健康管理方法を知り、自己評価との違いに気づくことができる。							
主体的学習態度	1. 授業に興味・関心を持って参加できる。 2. 運動・スポーツを行いながら、他者に対する尊重や協同を学び自己表現ができる。							
科目評価	実技40% 自己の健康評価と分析レポート(課題の明確化含む) 60% 合計100%							
テキスト								
参考文献								
回数	教育内容	教育方法			講師	関連科目	留意事項	
		講義	演習	その他				
1	1. スポーツとは 1) 体のしくみと働きと運動の関係性 2) 運動が体の働きに及ぼす影響 3) 効率よい体の動かし方 4) 体のしくみと働きを活用した効果的なボディメカニクス 2. ドーピングコントロール	○		○	山中 良晃	からだの構造 からだの機能 日常生活から見るからだ 運動することと感覚の病を看る 運動力学 療養生活援助技術Ⅰ 療養生活援助技術Ⅱ 発達心理学 生命に必要なエネルギー	自己の健康評価を実施する。 (4月の健診データを活用し、レポートする) 健康管理について目標を立てる	
2	3. 生活習慣病 1) ストレスと運動 2) リラクゼーション 3) 健康と睡眠 4) 有酸素運動 5) 無酸素運動	○						
3	3. レクリエーションと運動 1) 体力測定 2) ストレッチ体操 3) ダイエットとシェーブアップエクササイズ 4) 柔軟運動、バランスボール 5) ランニング 6) レクリエーションスポーツ バレーボール、テニスなど 7) ダンス (創作ダンス、盆踊り)			○				
4				○				
5				○				
6				○				
7				○				
8	8) ウォーキング			○				健康管理目標達成度を評価する。