

授業科目	* 運動と健康				単位	1		
履 修	必修	関連資格	幼二種免 保育士		ナンバリング	CH10301J		
開講年次	1年	開講時期	前期	該当DP	DP1-1 DP5-1			
担当教員	篠木 賢一							
授業概要	現代社会では、運動不足や飽食、ストレス過剰などにより生活習慣病が増加している。生活習慣病を予防するためには、運動・スポーツを行うことが有効であるとされており、ストレス軽減にも繋がる。そこで本講義では、運動が身体に及ぼす効果や運動によって健康・体力の維持、増進させる具体的方法について説明を行う。							
学生が達成すべき行動目標	1.現代社会における健康問題について理解し説明できる。 2.生活習慣病に対する運動の効果について説明できる。 3.健康・体力を維持、増進させる運動プログラムを作成できる。							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	40	0	0	0	60	100	
知識・理解 (DP1-1)		20				30	50	
知識・理解 (DP1-2)								
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)								
態度 (DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)		20				30	50	
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
現代社会における健康問題や生活習慣病などを理解し、運動効果について説明できる。健康・体力を維持、増進するための運動プログラムを作成し、健康的な生活習慣を身につけることができる。				現代社会における健康問題や生活習慣病などを理解し、運動効果について説明できる。健康・体力を維持、増進するための運動プログラムを作成できる。				
授業計画								
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法		学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)

1	テーマ:オリエンテーション 授業の概要について説明し、授業の目的、評価の内容と方法を理解する。	シラバスをもとに説明する。	当該部分の復習をする。	30
2	テーマ:健康・体力について WHOの健康の定義を理解し、体力の要素について学ぶ。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
3	テーマ:現代社会における健康問題 1 生活習慣や生活リズムの乱れが及ぼす影響を学ぶ。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
4	テーマ:現代社会における健康問題 2 カロリーの過剰摂取や運動不足が身体に及ぼす影響について学ぶ。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
5	テーマ:生活習慣病予防 高血圧や肥満等に対する運動の効果について学ぶ。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
6	テーマ:健康・体力の向上 運動時の身体のメカニズムについて学ぶ。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
7	テーマ:運動処方 運動プログラムの作成について理解し、個々にあったプログラムを作成する。	講義	配布資料をノートにまとめる。	60
8	テーマ:まとめ これまでの授業を振り返り、運動の重要性について確認する。	講義 小テスト	これまでの授業を振り返る。	60
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	日ごろから自分の生活習慣を見直し、授業で関心のあったテーマなどを図書館やインターネットを利用するなどして知識を深める。			
テキスト	なし 適宜関連資料を配布する。			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	授業の中で随時紹介する。			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	学習した内容をノートにまとめるだけでなく、日ごろからスポーツ・運動を実践することを心がけてください。			
達成度評価に関するコメント	小テストや授業への積極的な参加態度等で評価いたします。小テストの内容については、授業中に指示します。			