

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	開講時期	前期(後期)	該当DP	DP1-1 DP1-2			
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	0	60	0	20	20	100	
知識・理解 (DP1-1)			50		10	10	70	
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)			10		10	10	30	
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			シラバスをもとに説明する。		当該部分の復習をする。		30

	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。			
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	配布資料をノートにまとめる。	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/課題に対するフィードバックの方法	レポート(60%)を提出します。レポート外の提出物(20%)は、各授業で取る出欠票と記述した授業内容から授業理解度と授業貢献度を合計したものです。その他(20%)は、各授業のまとめと内容に関して調べた記録を評価します。			

