

| | | | | | | |
|------------------|---|--------|--------|------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 科目名 Subject | アクティブヘルスプロモーション Active Health Promotion | | | 教員名 | 坂部 崇政 | |
| 開講年次 | 2 | 開講時期 | 前期 | 単位 | 2単位 | |
| 必修／選択 | 選択 | 授業形態 | 講義 | 時間 | 30時間 | |
| 実践的教育 | × | | | | | |
| 主な学習効果 | 知識・技能 | 主体的行動力 | 課題解決能力 | 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力 | 日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力 | 美しく生きる力を実践できる能力 |
| | ◎ | ○ | ○ | ○ | | |
| 科目の概要 | オタワ憲章においてヘルスプロモーションは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されています。本科目では、ヘルスプロモーションの理論を学ぶとともに、QOLを高めるためのライフスキルや、運動が心身への健康に与える効果についても理解を深めていきます。また、実際に運動を通し、心身相関について学ぶことを目指して展開していきます。 | | | | | |
| 授業方法 | 対面とオンラインのハイブリッド | | | | | |
| 授業の目標 | ヘルスプロモーションの考え方について学び、健康増進、病気の予防、ストレスマネジメントについて理解した上で、運動が心身の健康に与える影響についての理解を深め、自ら積極的に運動に取り組むことができるようになります。運動や身体活動に関わる自身の健康問題を捉え、その解決策を想定できるようになります。 | | | | | |
| 時間外学習 （予習・復習） | 各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を実施する。授業内で課されたレポートを作成し、次回授業までに提出する（180分程度）。また、返却されたレポートの見直しを行い、修正点や改善点を追記する（60分程度）。 | | | | | |
| 教科書・教材 | 教科書 | なし | | | | |
| | 教材 | なし | | | | |
| | 使用設備・備品 | なし | | | | |
| | 参考文献 | なし | | | | |
| 評価方法 | 授業態度（30％），小課題（20％），レポート（50％）などから総合的に評価します。 | | | | | |
| | なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。 | | | | | |
| 学生へのフィードバックの方法 | レポートに対して、コメントを返します。 | | | | | |
| | | | | | | |
| 履修上の注意 | 授業進行の妨げとなるような行為には退出を命ずることがあります。グループワークやディスカッションでは積極的に意見を伝え、円滑にコミュニケーションを図って参加してください。 | | | | | |
| 本科目履修と関連する資格 | 資格名 | なし | | | | |

| 授業計画 | | | |
|------|-----------------------|--|---|
| | 授業内容 | 到達目標 | 予習・復習・備考 |
| 第1回 | オリエンテーション | 授業の進め方を理解し、この授業の全体像を把握する | 今日における健康の意義、またヘルスプロモーションについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第2回 | 現代の健康問題について学ぶ | 現代の健康問題について理解を深め、変遷について説明できる | 今回の復習をし、次回に向けて体力について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第3回 | 体力の定義について学ぶ | 体力の定義について理解を深め、説明できる | 今回の復習をし、次回に向けて体力の測定法について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第4回 | 体力測定と評価について学ぶ | 体力測定の結果から、自分の体力について客観的に評価できる | 今回の復習をし、次回に向けて動機づけについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第5回 | 運動への動機づけについて学ぶ | 動機づけ理論について理解し、説明できる | 今回の復習をし、次回に向けてヘルスコミュニケーションについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第6回 | ヘルスコミュニケーションについて学ぶ | ヘルスコミュニケーションの手法をヘルスプロモーションのフィールドに活かす方法を理解し、実践できる | 今回の復習をし、次回に向けてストレスマネジメントについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第7回 | ストレスマネジメントについて学ぶ | ストレスマネジメントに関連する健康心理学的アプローチの手法を理解し、活用できる | 今回の復習をし、次回に向けてメンタルヘルスと運動の関わりについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第8回 | メンタルヘルスと運動について学ぶ | 体とこころのつながりを理解し、説明できる | 今回の復習をし、次回に向けてリラクセーションの効果について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第9回 | リラクセーション技法について学ぶ | リラクセーションの意義について理解し、技法を活用できる | 今回の復習をし、次回に向けてストレッチをしておく。さらに快適自己ペース走について調べ、その内容をまとめる(240分程度) |
| 第10回 | 自己ペースによる運動の実践から学ぶ | 快適自己ペース走による気分の変化について、実践できる | 今回の復習をし、次回に向けて有酸素トレーニングについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第11回 | 有酸素トレーニングの理論と方法について学ぶ | 有酸素トレーニングの理論と方法について理解し、説明できる | 今回の復習をし、次回に向けてトレーニングの原理原則について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第12回 | トレーニングの理論と方法について学ぶ | トレーニングの理論と方法について理解し、説明できる | 今回の復習をし、次回に向けてよくストレッチをしておく、さらに自身の体力に応じたさらにトレーニング計画を立案する(240分程度) |
| 第13回 | トレーニングの実践から学ぶ | 体力レベルに応じたトレーニングを計画し、日常場面において活用できる | 今回の復習をし、次回に向けて生活習慣病について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第14回 | 生活習慣病の予防と対処について学ぶ | 生活習慣病について理解を深め、対処法について説明できる | 今回の復習をし、次回に向けて生活習慣病の対処法について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度) |
| 第15回 | まとめ | これまでに学んだ知識やスキルを日常の中でどのように活用できるかを説明できる | 今回の復習をし、これまで学んだ各項目の内容について改めて整理してレポートにまとめる(240分程度) |