

科目名	アクティブレスト&リフレッシュ		Subject	Active-rest & Refreshing				
サブタイトル	休養と疲労回復の関係について深く学ぶ。							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP1 知識・技能	DP2 主体的行動力	DP3 課題解決能力	DP4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP5 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	DP6 美しく生きる力を実践できる能力
1 年	後期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2 単位	30 時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	永松 俊哉			メールアドレス	toshiya.nagamatsu@・・・			
教員の略歴	右記 URL より一覧を確認してください。【 https://www.yamano.ac.jp/study/teacher/ 】							
実践的教育	×							
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。							

科目の概要								
疲労とは何か、休養とは何か、疲労回復のための具体的方法とその効果について教授する。								
授業方法								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
○	-	-	-	-	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP1	疲労・休養・睡眠に関する基礎的な仕組みについて説明できる。							
DP1	疲労回復の具体的な実践方法を説明できる。							
DP3	休養に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。							
教科書・教材								
教科書	なし							
参考文献	なし							
各自準備教材	なし							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
85%	-	-	-	15%	-	-	-	-
なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法								
定期試験の要点について、掲示にて解説を行う。 レポートに対してコメントを返す。								
履修上の条件・注意								
・グループや個人で、学んだ内容に対する意見を発表する。 ・他者の意見に傾聴し、適宜意見や感想を述べる。 ・問いを与え回答させるとともに回答に対する解説など双方向の授業を展開する。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
なし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間(分)
第 1 回	オリエンテーション	講義の進め方、科目概要を理解する。	疲労の概念、適切な休養・睡眠をとること、3大生体アラームの意義について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。	240 分
第 2 回	3大生体アラームについて学ぶ	3大生体アラームの特徴や種類について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労の概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を計画する。	240 分
第 3 回	疲労の定義と生活面への影響について学ぶ	疲労とは何か、疲労はどんな時に生じるのか説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて疲労回復の具体策について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 4 回	疲労回復の仕組みについて学ぶ	疲労から回復する際の特徴と仕組みを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてストレスの心身への影響を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 5 回	ストレスの定義と生活面への影響について学ぶ	心理的ストレスの心身への影響を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてストレス対処行動の種類を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 6 回	ストレス対処行動について学ぶ	ストレス対処行動の種類と効果について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてヒトの脳機能の特性を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 7 回	ヒトの脳機能の特性について学ぶ	ヒトの脳機能の特性とタイプを説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて偽薬効果の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 8 回	疲労と心理効果（偽薬効果）の関係について学ぶ	偽薬（プラセボ・ノセボ）効果の特徴と実生活での活用法を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてバーナム効果の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 9 回	疲労と心理効果（バーナム効果）の関係について学ぶ	バーナム効果の特徴と実生活での対処法を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて呼吸と呼吸法の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 10 回	呼吸コントロールの効用について学ぶ	呼吸と呼吸法の特徴と実生活での活用法を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて呼吸法を取り入れた健康法を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 11 回	呼吸法を取り入れた健康法について学ぶ	呼吸法を取り入れた健康法の種類と特徴を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて睡眠の特徴や種類を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 12 回	睡眠の特徴について学ぶ	睡眠の特徴や種類について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて睡眠不足の問題点を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 13 回	睡眠時間と睡眠不足の特徴について学ぶ	睡眠不足と生活習慣・疾病との関係を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて睡眠不足の問題点を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 14 回	技能と睡眠の関係について学ぶ	技能と睡眠および記憶機能と睡眠の関係について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて健康情報の収集・活用法を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。疲労回復のための生活行動を実践・記録する。	240 分
第 15 回	休養・睡眠・疲労回復に関する情報の収集・活用する方法について学ぶ	休養・睡眠・疲労回復に関するメディア情報の特徴と取捨選択の方法について説明できる。	今回の復習を行うとともに、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