

科目名	アクティブヘルスプロモーション		Subject	Active Health Promotion				
サブタイトル	自分自身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を学ぶ							
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	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 5 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
2 年	前期	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	安田 翼			メールアドレス	tsubasa.yasuda@・・・			
教員の略歴	2010 年 柔道整復師施術所「つばさ整骨院」経営（2016 年 3 月迄）他 ○桜美林大学女子バスケットボール部トレーナー（関東大学女子バスケ 3 部） ○関東大学女子バスケットボール連盟代表チーム トレーナー（選抜大会、実学オールスター大会）							
実践的教育	トレーニング指導者及びトレーナー経験を活かし、具体的な事例を盛り込んだ授業も展開する							
オフィスアワー	授業の前後 3 0 分に直接声をかけてください。							

科目の概要																	
オタワ憲章（1986）において、ヘルスプロモーションとは、「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。つまり人々が幸福で充実した人生を送っていくためには、自分を見つめなおし、問題点とその解釈方法を探り、個々の生活を改善していかねばなりません。本科目では、ヘルスプロモーションの理論を年代や性別ごとに焦点をあて学習すると共に、運動機能向上や健康づくりを目的とした従来の手法（呼吸循環機能、筋・柔軟性）に追加し、動作の質に焦点を当てた身体運動について学習することで、直感的にQOLを高めるライフスキルを学びます。また、生涯の健康を支える基礎知識や自己管理能力を養い、身体運動についての理解を深めることで、心身ともに健全な身体を育むことを目指して展開します。																	
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							
○		－		－		あり		あり		－							
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		学生が、健康をテーマに習得した知識や技能を、それぞれのライフステージの場面で活用し、適切な身体運動の知識や技能を習得できる。															
DP3		学生が、データや様々な思考法を用いて課題を分析し、現代の健康問題（超高齢社会、人生100年時）に対応した身体運動を実施できる。															
教科書・教材																	
教科書		教員作成資料、配布プリント等															
参考文献		女性のウェルネス・身体運動ハンドブック 曾我芳江他（2023） NASM Essentials of Sports Performance Training（2ND） Editors et al.（2018） トレーニング指導者テキスト 理論編 日本トレーニング指導者協会編著（2023）3訂版 ムーブメント 中丸宏二他監訳（2016）															
各自準備教材		必要に応じて、軽運動のできる格好・室内履き															
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	
－		－		45%		10%		15%		－		－		－		授業最後に課題を設け論述する25%	
授業態度、小課題、レポート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。																	
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法																	
レポートや課題に対し、解説を行う																	
履修上の条件・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。また、実際に身体を動かすことがあるので、室内履き等をご準備ください。 ※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																	
エステ資格																	

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	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』と『ヘルスプロモーション』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる。	240 分
第 2 回	現代の社会情勢から見た健康問題	現代の社会情勢から見た健康問題について理解を深め、変遷について説明できる	今回の復習を行い、次回に向けて『シニア期の体力測定』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 3 回	体力測定の実際	将来を見据えた体力測定を実施することで内容の理解し、応用することが出来る	今回の復習を行い、次回に向けて『猪狩の体力の定義』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 4 回	体力の定義と体力測定の評価方法	体力の定義について理解を深めると共に、前回の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	今回の復習を行い、次回に向けて『動機づけ』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
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	今回の復習を行い、次回に向けて『トレーニングの基礎理論』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる。	240 分
第 6 回	トレーニングの基礎理論	トレーニングにおける基礎的な知識を知り、説明できる	今回の復習を行い、次回に向けて『一日の呼吸数や解剖学的知識』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 7 回	呼吸と身体運動の関係性	普段何気なくしている呼吸について、簡単な解剖学の理解や、呼吸パターンを理解し、適切なエクササイズを実施できる	今回の復習を行い、次回に向けて『ウォーミングアップ』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 8 回	無酸素運動の実際	日々の体調やパフォーマンスに応じて、ウォーミングアップやエクササイズ種目を調整し、実践できる	今回の復習を行い、次回に向けて『快適自己ペース走』、『インターバル歩行』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 9 回	有酸素運動の実際	歩行運動に際し、従来の量的評価（歩数や時間）から質的評価（快適自己ペース走、インターバル歩行）を実践できる	今回の復習を行い、次回に向けて『機能的動作パターン』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 10 回	動作の質に着目したトレーニング法の理論—動作パターンに着目して—	動作の質に着目したトレーニング法を行う際の留意点や周辺知識について理解し、説明できる	今回の復習を行い、次回に向けて『機能的動作パターンにおける可動性と固定性』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 11 回	動作の質に着目したトレーニング法の実践—可動性、固定性に着目して—	実際の動作パターンを理解し、適切なエクササイズを実践できる	今回の復習を行い、次回に向けて『PHV・スキヤモンの発育発達曲線』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 12 回	こどもの健康と身体運動の特徴	こどもの健康と身体運動の特徴について理解を深め、発育発達に応じた運動種目の選択が出来る	今回の復習を行い、次回に向けて『女性の更年期と骨の関係』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 13 回	女性の健康と身体運動の特徴	女性の健康と身体運動の特徴について理解を深め、ライフステージごとの留意点や対処法について説明できる。	今回の復習を行い、次回に向けて『健康寿命と人生 100 年時代』について調査し、その内容を整理してレポートにまとめる	240 分
第 14 回	シニアの健康と身体運動の特徴	シニアの健康と身体運動の特徴について、理解を深め、将来の健康維持に応用できる	これまでの内容を十分に復習する	240 分
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	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	480 分