

授業科目名	身体活動論		担当教員	◎村永 信吾、渡邊 恭啓、 松田 徹	科目ナンバリング LE135
選択	開講年次：1年後期	単位：1単位	授業形態：講義15時間		

#### 【授業概要】

自己の健康を保つためのエビデンスをもとに健康なライフスタイルとは何か、食事、睡眠、運動などの生活習慣が人間のライフスタイルにどのような影響を及ぼすか理解する。身体活動(運動)についての生理学的知識や活用法を学び、自己の健康づくりに役立てる能力を培う。

#### 【達成目標】

ヘルスケアの専門職となる前に自らの健康づくりにむけた阻害要因および促進要因を理解する。身体活動の意義を通して、疾病予防のみならず健康増進にむけた正しい認識と知識を修得する。

#### 【履修条件】

特になし

#### 【授業計画】

[01] ヘルスプロモーションの定義、健康日本21	(村永)
[02] メタボリックシンドロームの理解と対策	(村永)
[03] ロコモティブシンドロームの理解と対策(フレイル対策)	(村永)
[04] トレーニング論	(村永)
[05] 腰痛の理解と対策	(村永)
[06] 運動と栄養	(村永・渡邊)
[07] ストレスマネジメント	(村永・松田)
[08] 認知行動療法	(村永)

#### 【教科書】

資料配付

#### 【参考書】

適宜参考書は紹介します。

#### 【評価方法・評価基準】

課題レポート(80%)、授業態度(20%)

#### 【講義のために必要な事前・事後学習】

健康づくりは、運動、栄養、休養を意識した行動変容が大切。頭の理解のみならず自身の生活の振り返りとその改善を含めて取り組んでほしい(2～3時間)。

#### 【教育目標(必須要素)との関連】

この科目は、教育目標の必須要素Ⅰ. 教養教育で培う普遍的基礎能力、Ⅳ. ヘルスプロモーションと予防の実践能力と関連する。

#### 【試験や課題レポート等に関するフィードバック】

必要に応じて質問を受けつける。

#### 【備考】

(養選)保健師国家試験受験資格取得と養護教諭二種免許取得希望者のための選択必修科目