授業科目　健康増進学

【担当教員名】	対象学年	３・４	対象学科	スポ
佐藤　敏郎	開講時期	前期	必修選択	選択
	単位数	1	時間数	15

【ディプロマポリシーとの関連性】

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○	○	○

【概要・一般目標：GIO】

わが国の少子高齢化が急速に進む中，国民の運動による健康づくりの必要性が叫ばれている．特に近年では子どものスポーツ環境の整備や，中高年者の生活習慣病の予防などに重点が置かれ，地域でのスポーツ振興や健康づくりが地方自治体ばかりでなく，広く国民の関心事となっている．本科目では，健康づくり施策や健康づくり運動の実際について学ぶ.

【学習目標・行動目標：SBO】

１．健康づくり施策について学ぶ
２．健康増進について学ぶ
３．健康づくり運動の実際について学ぶ

回数	授業計画・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	健康と健康増進の概念	1	講義
2	生活習慣病対策	2	講義
3	健康づくりのための身体活動・運動量	2	講義
4	ウォーキング	3	講義
5	ジョギング	3	講義
6	エアロビックダンス	3	講義
7	水泳・水中運動	3	講義
8	ストレッチング・まとめ	3	講義

【使用図書】	＜書名＞	＜著者名＞	＜発行所＞	＜発行年・価格　他＞
教科書 （必ず購入する書籍）				
参考書	健康運動実践指導者養成用テキスト	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	株式会社南江堂	
その他の資料				

【評価方法】

出席状況，授業態度，期末試験

【履修上の留意点】