

授業科目

健康増進学

担当教員名 佐藤 敏郎	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	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
◎	◎	○	○	○

授業の概要

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。

授業の目的

健康と健康づくりの概念と歴史について理解し、実際に行われている健康づくり運動の指導原則を学ぶ。

学習目標

- 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

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	講義	佐藤 敏郎
2	生活習慣病対策	講義	佐藤 敏郎
3	健康づくりのための身体活動・運動量	講義	佐藤 敏郎
4	ウォーキング	講義	佐藤 敏郎
5	ジョギング	講義	佐藤 敏郎
6	エアロビックダンス	講義	佐藤 敏郎
7	水泳・水中運動	講義	佐藤 敏郎
8	ストレッチング・まとめ	講義	佐藤 敏郎

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
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

授業態度，期末試験

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

毎週月曜日 12:10～13:10 tos-sato@nuhw.ac.jp