

# 健康とスポーツ

単位数（時間数）：2 単位（60 時間） 必修/選択：選択 履修年次：2 年次 開講時期：通年

科目責任者（職位・氏名）：非常勤講師・栗林徹

科目担当者（職位・氏名）：

---

対応DP：基礎力をもった社会人 ケア・スピリット 看護専門職者としての基本姿勢  
看護の基礎的・専門的知識と技術 社会への関心と地域貢献 生涯学習・自己研鑽

科目記号：9

## ■ 授業概要

日常生活を健康に過ごすための健康管理方法や運動習慣の必要性を理解し、身体の機能維持や向上を図るための基本的な知識を修得させる。さらに、心身の健康とスポーツの関連性について学習した上で、年間を通して定期的に実技を行うことにより、学生自身の健康管理につなげるとともに、保健医療や健康教育の場で、身体運動、レクリエーション等のプログラムを提供できる能力を養う。

## ■ 到達目標

1. 日常生活を健康に過ごすために必要な体力について説明でき、そのトレーニング方法を説明できる。
2. 心身の健康に対するスポーツ有効性を理解し、他者と協力してスポーツを楽しむことができ自らの健康管理にスポーツを活用することができる。
3. 生活習慣病予防や介護予防に有効な基本的な運動プログラムを説明することができる。

## ■ 教育内容

科学的思考の基盤、人間と生活・社会の理解

## ■ キーワード

スポーツ、運動、健康、トレーニング

## ■ 授業計画（授業項目、授業内容・授業方法、担当教員）

回	授業項目	授業内容・授業方法	担当
1	講義 1：オリエンテーション、健康と運動	授業の進め方、評価方法についての説明、健康と運動について講義する。	栗林
2	実技 1：体力トレーニング 1	ウォーキングを実習する。	栗林
3	実技 2：体力評価 1	現在の体力を評価する。	栗林
4	実技 3：体力評価 2	健康寿命を延伸するため体力評価を実習する。	栗林
5	実技 4：集団球技 1	フライングディスクを実習する。	栗林
6	実技 5：集団球技 2		栗林
7	実技 6：集団球技 3		栗林
8	実技 7：集団球技 4	サッカーを実習する。	栗林
9	実技 8：集団球技 5		栗林
10	実技 9：集団球技 6		栗林
11	実技 10：集団球技 7		栗林
12	実技 11：集団球技 8	キンボールを実習する。	栗林
13	実技 12：集団球技 9		栗林
14	講義 2：健康と体力	健康維持・増進と体力との関係について講義する。	栗林
15	講義 3：運動生理	運動による人体に及ぼす影響を講義する。	栗林
16	講義 4：運動と栄養	運動と栄養について講義する。	栗林
17	実技 13：集団球技 10	ソフトバレーボールを実習する。	栗林
18	実技 14：集団球技 11		栗林
19	実技 15：集団球技 12		栗林
20	実技 16：集団球技 13		栗林

21	実技 17 : 個人球技 5	ソフトバレーボールを実習する。	栗林
22	実技 18 : 個人球技 6		栗林
23	実技 19 : 個人球技 1	バドミントン・卓球を実習する。	栗林
24	実技 20 : 個人球技 2		栗林
25	実技 21 : 個人球技 3		栗林
26	実技 22 : 個人球技 4		栗林
27	講義 5 : 運動疫学	運動と病気の関係を疫学的観点から講義する。	栗林
28	講義 6 : 生活習慣病と運動	生活習慣病に有効な運動処方を講義する。	栗林
29	講義 7 : 運動と介護予防	介護予防に有効な運動処方を講義する。	栗林
30	講義 8 : 「健康とスポーツ」まとめ	これまでの授業内容のふり返しを行う。	栗林

## ■ 履修条件

特になし

## ■ 成績評価方法

期末試験 30%、レポート 20%、授業への参加状況と課題達成度 50%

## ■ 課題（試験やレポート等）に対するフィードバック方法

- ・ 期末試験は、試験後に採点基準と解説を Google Classroom にアップロード（掲示）する。
- ・ レポートのフィードバックは、コメントを付して返却し行う。

## ■ 教科書

必要なものは授業時に説明する。

## ■ 参考書・参考資料等

必要なものは授業時に説明する。

## ■ 準備学修に必要な時間及び具体的な学修内容

授業 1 コマにつき、事前・事後学修として計 45 分程度必要とする。授業前後の学修内容については授業において指示する。

## ■ 担当教員からのメッセージ

- ・ 数回休講日があり、必要に応じて補講を行います。
- ・ 授業内容は受講者数・天候等により変更することがあります。

## ■ 研究室、連絡先、オフィスアワー

- ・ 授業終了後は質問等に対応します。
- ・ その他は学務課へお問い合わせください。

## ■ 担当教員の実務経験の有無

無

■ 担当教員の実務経験

■ 教員以外で指導に関わる実務経験者の有無

無

■ 教員以外で指導に関わる実務経験者

■ 実務経験を活かした教育内容