

# 健康とスポーツ

選 択 開講年次：デザイン学部 2 年次前期※ 科目区分：講 義 単 位：2 単位 講義時間：30 時間  
看護学部 2 年次後期  
※平成 28 年度（編入生は 30 年度）以降入学生は 3 年次前期

■**科目のねらい**：現代社会における多くの日本人は、栄養過多と偏り、運動不足、そしてストレスの解消や発散も十分になされず、本来あるべき健康な生活を送ることができない人が増えてきているといわれている。加えて精神的に病む人が増え、働き盛りのうつ病の増加が問題視されている。特に北海道では、子どもから注目される運動能力・体力の低下が問題視されている。一方で日本は長寿世界一を長く維持してきており、健康長寿のための様々な研究が進められている。この科目は、学生時代に、一生を考えたからだづくりに挑戦することができるように理論と実践を学び、有意義な学生時代を送ることができるようにすることを目的とする。

■**到達目標**：①現代社会における日本人の健康管理を学び、日々自己の健康管理に努力できるようにする。  
②知識ばかりではなく、自分の今あるからだと対話しながら、自分のための運動処方を作成できるようにする。ここでは思春期後期にある最後のからだづくりをする事ができるように、理論と実技を通して学んでいく。

■**担当教員**：出町 道代

■**授業計画・内容**：

第 1 回	オリエンテーション：科目についての概要と内容／健康からみた現代の学生 生活	第 9 回	身体活動量とからだの変化／生涯発達と寿命
第 2 回	健康・体力づくりのための実技（その1体育館）	第 10回	健康づくりのためのプログラムを意識した実技（その5体育館）
第 3 回	日本人の食生活と健康問題	第 11回	人のからだの発育・発達からみた健康問題
第 4 回	健康・体力づくりのための実技（その2体育館）	第 12回	健康づくりのためのプログラムを意識した実技（その6体育館）
第 5 回	運動不足がもたらす健康問題／肥満～現代社会が抱える問題	第 13回	健康とスポーツ
第 6 回	健康・体力づくりのための実技（その3体育館）	第 14回	健康づくりのためのプログラムを意識した実技（その7体育館）
第 7 回	生活習慣病／運動とからだの仕組み・働き	第 15回	自分に適した、自分に必要な運動プログラムを作成し提出
第 8 回	健康づくりのためのプログラムを意識した実技（その4体育館）		

■**教科書**：特に使用しない。毎時間作成した資料を基にすすめる。

■**参考文献**：若い時に知っておきたい運動・健康とからだの秘密、生涯発達の健康科学、健康・スポーツ科学講義、健康寿命を延ばすための運動処方、健康運動プログラムの基礎、ストレッチングと筋の解剖、体力とは何か～運動処方のその前に～

■**成績評価基準と方法**：①毎授業内の報告（小レポート） ②授業態度（いねむり、おしゃべり、飲食、メールなど授業に集中しているか否かの態度） ③実技は、健康・体力向上のためのプログラムを実践することが目的。知識とあわせて実践することが必要であり真面目に取り組む態度を求める。 ④課題提出 1. 学習内容からの問題に記述式で答える。プリント類持参可 2. 自分のためのトレーニングプランの作成 ⑤理論と実践を組み合わせるで行うので、偏った出席にならないようにする。

評価方法	到達目標	評価基準	評価割合 (%)
小テスト 授業内レポート	◎	毎時の講義で学んだことを感想とともに提出することを小テストとする。	30%
授業態度	○	姿勢維持や集中力などは心身に影響を与える。授業中の態度は健康づくりに役立つことが多い。	10%
課題	◎	課題1 講義で学んだことを、自分のこととして考え意見を述べるができる。 課題2 理論と実践が共に有効に働かなければ、自分に相応した、一生を支えるからだづくりにつながらない。最終的に、自分のためのトレーニングプランを作成できるようになること。	30%
出席	◎	理論と実践が結びつくように実技時間をまとめてとってあるので、理論と実技の出席が偏らないようにすること。	30%

◎：より重視する ○：重視する 空欄：評価に加えず

■**関連科目**：

■**その他（学生へのメッセージ・履修上の留意点）**：選択であることから、年度により選択者数が変化するため、実技の展開が当初の目的どおりにいかない場合があります。日々からだのことを考えながら生活しなければならない時代に生きる人として、理論と実技をしっかり結びつけ、年代、性差にふさわしいからだづくりを継続できるようにしましょう。姿勢づくり・歩き方・筋肉の使い方・簡単な筋肉トレーニング・心肺機能を高める運動・リズム感養成・関節の柔軟性を通して血流をよくし、からだをデザイン（からだ再構築）することを学びましょう。そして日々の生活にそれを生かし、生涯通して自分のからだは自分で守る、自分の健康は自分で守ることができるようにしましょう。毎時間の最後に、椅子にかけたままのストレッチ体操と軽い筋トレ、及び疲労回復体操を行います。実技のときには、動きやすく、汗をかいてもよい服装（着替えの用意）で出席すること。