

科目コード	N109
授業科目名	健康運動学(含演習)
授業科目名(英文)	Health Exercise Science
講義室等	6107、運動施設、他
学科	看護学科
対象学年	1年
開講学年	前学期
必修・選択の別	必修
単位数	2
時間数	60
該当ディプロマ	◎看DP-2、看DP-4
学科	
対象学年	
開講学年	
必修・選択の別	
単位数	
時間数	
該当ディプロマ	
担当教員	江口 泰正
授業の概要	近年、身体活動・運動の継続が、疾病の予防や改善、そして生活の質の向上に様々な効果をもたらすことが周知され、医療や保健・福祉の分野で、また企業における健康経営等の現場でも活用されてきている。本科目では、対象の健康課題に対応するため、身体活動・運動による利益とリスク、そしてその活用法と管理法について、グループワークや実践演習等も交えながら、ヘルスプロモーションの視点から学習する。また、これらを働くこととの関連からも捉え、様々な職種と協働して問題解決を図るための基礎的な能力を養うとともに、自らも生涯にわたって身体活動・運動に親しむことができる意識を培う。
授業の到達目標 (学修効果)	1. 健康と身体活動・運動との関係を中心にヘルスプロモーションの概念について理解する。 2. 運動処方基礎理論を理解し、適切な健康運動プログラムの企画・立案ができる。 3. 身体活動・運動を働くこととの関連で活用する方法を提案できる。 4. 自らも積極的な身体活動・運動の実践により心身の健康保持増進を図ることができる。
予習復習の所要時間	講義時間60時間(2時間×1コマ×30回)+予習・復習30時間
成績評価方法	期末の筆記試験の得点(60%)に、授業への参加姿勢(発言、討論、グループワーク、予習・復習状況:40%)を合わせて、100点満点中60点以上を合格とする。
教科書	江口泰正、中田由夫編著「職場における身体活動・運動指導の進め方」2018年(大修館書店) ISBN 978-4-469-26834-8
参考書	
その他	講義室等は変更になることがある。

非常勤講師(学内：1 学外：2)

回	年月日	曜日	時限	授業項目	授業の形態	講師	非常勤	備考
1	R4. 4. 11	月	V	オリエンテーション グループ分け	講義・グループワーク	江口 泰正		
				予習 教科書の「目次」を読んでおく				
				復習 授業進行上の注意を再確認する				
2	R4. 4. 18	月	V	運動は本当に健康に良いのか	講義・グループワーク・発表	江口 泰正		
				予習 運動の危険性について調べておく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
3	R4. 4. 25	月	V	運動による身体の変化と運動のリスク管理	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第13章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
4	R4. 5. 2	月	V	身体活動・運動が健康に良い理由	講義	江口 泰正		
				予習 教科書7-9頁、第6章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
5	R4. 5. 9	月	V	手軽にできるストレッチング	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 ストレッチングの意味を調べておく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
6	R4. 5. 16	月	V	体力測定の方法	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師A 非常勤講師B	2 2	
				予習 体力測定の方法について調べておく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
7	R4. 5. 17	火	III	リフレッシュに活かす運動	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
8	R4. 5. 17	火	IV	同上	同上	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 同上				
				復習 同上				
9	R4. 5. 23	月	V	身体活動・運動とメンタルヘルス	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第8章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
10	R4. 5. 24	火	III	手軽にできるレクリエーション	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
11	R4. 5. 24	火	IV	同上	同上	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 同上				
				復習 同上				
12	R4. 5. 30	月	V	体力と健康	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第4章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
13	R4. 5. 31	火	III	エアロビックエクササイズの実践	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
14	R4. 5. 31	火	IV	同上	同上	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 同上				
				復習 同上				
15	R4. 6. 6	月	V	ヘルスプロモーションと身体活動・運動	講義	江口 泰正		
				予習 教科書2-6頁を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				

回	年月日	曜日	時限	授業項目	授業の形態	講師	非常勤	備考
16	R4. 6. 7	火	Ⅲ	集団スポーツとチームワーク①	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
17	R4. 6. 7	火	Ⅳ	同上	同上	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 同上				
				復習 同上				
18	R4. 6. 13	月	Ⅴ	介護予防・転倒予防と身体活動・運動	講義	江口 泰正		
				予習 教科書187-192を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
19	R4. 6. 14	火	Ⅲ	集団スポーツとチームワーク②	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
20	R4. 6. 14	火	Ⅳ	同上	同上	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 同上				
				復習 同上				
21	R4. 6. 20	月	Ⅴ	体力づくり・介護予防に活かす運動①	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
22	R4. 6. 21	火	Ⅳ	健康保持増進と身体活動・運動に関する施策	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第2章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
23	R4. 6. 27	月	Ⅴ	体力づくり・介護予防に活かす運動②	演習・グループワーク	江口 泰正 非常勤講師	2	
				予習 特に指定なし				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
24	R4. 6. 28	火	Ⅳ	メタボリックシンドローム改善に活かす運動	講義	江口 泰正		
				予習 教科書78頁コラム6-2を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
25	R4. 7. 4	月	Ⅴ	運動継続のための行動科学的アプローチ①	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第10章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
26	R4. 7. 5	火	Ⅳ	運動継続のための行動科学的アプローチ②	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第11章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
27	R4. 7. 11	月	Ⅳ	健康運動プログラムの企画・立案	講義・グループワーク・発表	江口 泰正		
				予習 教科書第14章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
28	R4. 7. 11	月	Ⅴ	同上	同上	江口 泰正		
				予習 同上				
				復習 同上				
29	R4. 7. 12	火	Ⅳ	職場における具体的な取り組みと健康経営	講義	江口 泰正		
				予習 教科書第3章を読んでおく				
				復習 この回のキーポイントを再確認する				
30	R4. 7. 19	火	Ⅳ	講義のまとめ	講義	江口 泰正		
				予習 これまでの講義内容を確認しておく				
				復習 配布資料を再確認する				