

《共通基礎科目 教養教育科目》

科目名	ウェルネスの科学				
担当者氏名	加藤 達雄				
授業方法	講義	単位・必選	2単位・選択必修	開講年次・開講期	1年・秋期

《授業の概要》

「ウェルネス」とは、積極的に心身の健康維持・増進を図ろうとする生活態度・行動のことである。この授業では、ウェルネスを自ら実践していくための理論及び実践を「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を踏まえながら、「身体」・「運動」・「こころ」・「性」などの視点から学んでいく。

《授業の到達目標》

自分に必要なライフスタイルを構築するための情報を収集し、その内容を理解し、活用できるようになることを目標とする。

《成績評価の方法》

評価は、平常点 10%、グループでの発表 25%、個人の提出物・テスト等 65%を元に総合的に評価する。

《授業計画》

週	テーマ	学習内容など
1	健康の定義	ガイダンス（授業の概要・注意事項の説明）、「ウェルネス」とは、「健康の定義」とは
2	私たちのからだ	体・筋肉について
3	私たちのからだ	脳・神経について
4	私たちのからだ	肥満・体脂肪について
5	健康管理	健康と運動・エクササイズガイドについて
6	健康管理	体力テスト、評価
7	自分たちの健康	飲酒について、 作業：自分たちの健康について（テーマ決め・資料集め）
8	自分たちの健康	喫煙について、 作業：自分たちの健康について（資料集め）
9	自分たちの健康	こころの健康について、 作業：自分たちの健康について（資料集め・発表の用意）
10	自分たちの健康	妊娠・中絶について、 作業：自分たちの健康について（発表の用意）
11	自分たちの健康	作業：自分たちの健康について（発表）
12	自分たちの健康	性の健康・性感染症について
13	日本の政策	健康日本21とは（現状・考え方）
14	日本の政策	健康日本21とは（目標・地方自治体の動向）
15	まとめ	自分たちの健康づくりについて 授業のまとめ

《テキスト》

授業時間中に必要に応じて資料を配布する。

《参考図書》

大学生の健康スポーツ科学研究会著「大学生の健康・スポーツ科学」道和書院  
授業時間中に必要に応じて紹介する。

《授業時間外学習》

予習として授業内容について自分自身の状況・考えをまとめておくこと。  
復習は、授業内容をまとめておくこと。課題が提示された場合は、期日を守り、提出すること。

《備考》

受講生の興味関心、学習理解度、時事状況等により内容を変更する場合がある。実技は、運動に適した服装に更衣し、適切なシューズを履くこと。