

《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・選択必修	開講年次・開講期	1年・秋期
ディプロマポリシーに基づいて重点的に身につける能力	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教養教育-1 国際社会に貢献できる人材育成 ◎ 教養教育-2 豊かな人間性の醸成 ○ 教養教育-3 コミュニケーション能力の向上 				

《授業の概要》

この授業では、ウェルネス（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）を自ら実践していくための理論及び実践を「健康日本21」を踏まえながら、「身体」「こころ」「運動」「性」などの視点から学んでいく。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。体力テストでは、運動に適した服装に更衣し、シューズを履くこと。

《授業の到達目標》

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を理解し、自分のライフスタイルを構築するための必要な情報を収集し、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%、授業内での発表・個人の提出物 45%、テスト 45%を元に総合的に評価する。

《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」道と書院
岡田 英孝ら「大学生のための「健康」論 健康・運動・スポーツの基礎」道と書院
あとは、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（教員経験の有無）》

《授業計画》

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