

《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国民健康づくり運動プランを踏まえながら、「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》

国民健康づくり運動プランを理解し、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」道和書院、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」道和書院、日本大学文理学部体育学研究室「大学生のための最新健康・スポーツ科学」八千代出版

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	身体・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	日本の健康づくり	国民健康づくり運動プランとは（現状・考え方）
9	日本の健康づくり	国民健康づくり運動プランとは（目標・地方自治体の動向）
10	若者の健康	飲酒について
11	若者の健康	喫煙について
12	若者の健康	こころの健康について
13	若者の健康	性の健康・性感染症・妊娠・中絶について
14	若者の健康	休養・食について
15	まとめ	自分たちの健康づくりについて 授業のまとめ