

科目区分	基礎分野			科目番号	0206	曜日時間	火曜日
授業科目	健康スポーツ学						
単位数	1 単位	時間	30 時間	開講時期	1年次前期	授業形態	講義実技
担当教員							
授業目的	健康の保持・増進のため、また、生活を豊かにするための運動やスポーツの役割と方法を理解する。						
授業目標	1. 健康生活を支える運動の意義を理解し、個人及び集団の健康づくりに活かす。 2. 運動活動に参加し、心身をリフレッシュさせる方法を学ぶ。 3. 健康な身体が生活を豊かにすることを学ぶ。 4. 健康な身体とところは関連しており、豊かな感性を育むことを理解できる。						
授業の内容と方法	回	授業内容	授業方法	時間	担当	備考	
	15	1. 加齢とからだ 1) 加齢とからだの変化 2) 加齢とトレーニング 2. 定期的な運動の実践 1) 運動の種類・動きの種類 2) 運動処方とは 3. 運動の効果 実際に動いてみる 4. 運動とスポーツ 1) スポーツ障害 2) 機能障害と看護 5. スポーツ・レクリエーション 1) レクリエーションゲーム 2) ストレッチ、ウォーキング 3) エアロビック 4) 卓球 5) フライングディスク 6) ニュースポーツ	講義 実技	30			
終了後課題							
評価計画方法	授業態度・演習評価						
テキスト 参考図書	資料						
実務歴 無							
講義への 反映							
備 考							