

科目コード	授業科目名	単位数・学期	受講年次	授業区分	担当教員名
18011	健康・運動理論	各2単位 前・後期	1～4	講義	張本 文昭

■テーマ 健康的なライフスタイルの構築

■授業の概要

この授業では、「健康」と「運動」に関するトピックを通して、自分の身体と内面（＝体と心）について理解を深めます。授業前半では現代社会における身体的健康問題や運動の効果、沖縄県における状況などについて解説します。後半ではスポーツメンタルトレーニングの技法を援用しながら、自己の内面への気づきや意識性を高めます。また、授業内容を身近な事柄として捉えるために、実技演習やワークショップ等を取り入れながら授業を進行します。

■到達目標

- ・健康に関する心身の諸問題やその背景、解決策について理解する。
- ・運動の効果や重要性、適切な運動方法について理解する。
- ・学生生活、卒業後における健康的なライフスタイルを形成するための知識や態度、方法を養う。

■授業計画・方法

1	クラスオリエンテーション	授業説明、健康概念の変遷	
2	現代人と健康	現代社会における健康問題	
3	人類の歴史と健康問題	動物としてのヒト	
4	運動不足の影響	生活習慣病に対する運動の重要性	
5	運動の身体的効果	メタボリックシンドロームに対する運動の効果	
6	健康づくりのための運動	個人に見合った適切な運動	
7	沖縄県における健康問題	沖縄県における健康問題	
8	適切なダイエット	ダイエットに関する科学的知見	
9	身体活動演習	各種身体活動の運動強度	* レポートを提示します
10	前半の総括と中間テスト		
11	精神的健康	精神的健康とスポーツメンタルトレーニング	
12	精神的健康の測定と評価	心理テストの実施と自己への気づき	
13	目標設定	個人目標の設定と自己意識	
14	その他の心理的スキル	集中力トレーニング、最高経験の分析、その他	
15	後半の総括とミニレポート		

* 定期試験については、中間テストを実施し、期末テストは実施しない。

■履修上の留意点（授業以外の学習方法を含む）

- ・自分自身の心身の状態や、身体活動、食事や休養など、日々のライフスタイルについて意識してください。
- ・授業で得た知識や考え方を、日々のライフスタイルに応用したり、家族や友人と共有してください。

■成績評価の方法・基準

□方法 原則として中間テスト40点、レポート40点、ミニレポート20点、計100点による。

□基準 到達目標を観点として、履修規程に定める「授業科目の成績評価基準」に則り評価する。

■教科書・参考文献（資料）等

- ・テキストは使用せず、資料やワークシートを配布します。
- ・講義内容をさらに深めたい学生には、以下を参照ください。
 - 1) 安部孝・琉子友男「これからの健康とスポーツの科学 第3版」(2010) 講談社
 - 2) 九州大学健康科学センター「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」(2008) 大修館書店