

科目名	PED100: 体育理論 (ウエルネスと身体)				担当教員	岸 秀忠		
開講期	春/秋	開講時限	(春)金 2/3 限 (秋)金 4/5 限	研究室	4号館 2階 講師控室	オフィスアワー	P.19 を参照のこと	
分類	選択	単位	2	標準受講年次	1・2年	連絡先		
DP 及び 学修成果	DP 分類	DP (卒業認定・学位授与の方針) 概要					学修成果獲得の観点	
	2	学術的な学びを行うために必要なアカデミックスキルを身につけ、幅広い教養を修得できます。					2-③	
キーワード	健康、スポーツ、身体構造、発育発達、トレーニング							
授業の概要	ウエルネスとは、健康を身体の側面だけでなくより広範囲の視点から捉えた健康観である。この授業では、ウエルネスの観点から豊かな生涯を生きるために健康と身体についての基礎的知識を学び、自らの健康と身体に向き合い行動することを学ぶ。							
達成目標 (授業の目的)	健康の保持・増進に必要な基礎的知識を獲得し、自らの健康観および生活習慣を顧みて健康観を構築するとともに、身体および運動に関する知識・理解力を深めることを目的とする。							
到達目標 (学修成果)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する知識・理解を深め、自らの健康に関連する問題を発見・整理することができるようになる。</li> <li>身体について知識・理解を深め、自らに適した行動を選択して日常生活に導入することができるようになる。</li> <li>運動に関する知識を身につけ、ウエルネスの観点から自らの生涯を豊かにする取り組みができるようになる。</li> </ul>							
評価方法	①授業への積極的参加：20% ②リアクションシート：20% ③中間試験：25% ④期末試験：35%							
評価基準	① 授業への積極的参加 授業への出席態度、発言、ディスカッションでの積極性 ② リアクションシートの提出 毎回の授業内容を理解し、自らの考察を踏まえて記述されているか。 ③④ 中間試験および期末試験 授業内容を理解し、知識として身につけているか。また自らの考えや意見を記述できているか。また、試験は論述問題を含む記述式で実施する。 試験時には、自筆ノートのみ持ち込み可とする。							
準備学修の時間	本科目の一回 (100 分) の授業のための授業外学修 (予習・復習) 時間は、平均 190 分が求められる。							

授業計画			
回	テーマおよび学習内容	運営方法、教育手法	準備学修 (予習・復習)
1	ガイダンス、ウエルネスとは (授業概略の説明)	講義・ディスカッション・リアクションシート	シラバスの確認 配布資料の確認
2	健康の概念と我が国の健康づくりの施策 (日本における健康づくり施策の変遷)	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 (自筆ノートまとめ)
3	生活習慣病と健康 (生活習慣病の概要とその予防)	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 (自筆ノートまとめ)
4	食事と健康 (必要な栄養素と食習慣)	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 (自筆ノートまとめ)

授業計画			
回	テーマおよび学習内容	運営方法、教育手法	準備学修（予習・復習）
5	ストレスマネジメントと健康 （ストレス障害とその予防）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
6	身体活動と健康 （自らの身体活動の把握と必要性）	講義・ディスカッション・リアクションシート	第1～6回の授業の復習 *中間テストの準備
7	中間試験実施 （中間試験実施とこれまでの振り返り）	授業内試験・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
8	身体の発育発達 （身体における諸器官の発育と発達）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
9	身体の構造 （骨格構造、筋肉、神経）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
10	体組成と健康 （体組成測定と肥満の概念）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
11	運動トレーニング （トレーニングの種類と方法）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
12	女性の身体と運動の関わり （運動における性差と性機能の関わり）	講義・ディスカッション・リアクションシート	配布資料の復習 （自筆ノートまとめ）
13	救急法 （応急処置と心肺蘇生法）	講義・ディスカッション・実技実践・リアクションシート	第7～13回の授業の復習 *期末試験の準備
定期試験を実施する Final Exam will be held			
14	総括 （期末試験の返却と本講のまとめ）	講義・リアクションシート	全授業の振り返り

テキスト	特定のテキストは指定しない。授業資料を適宜配布する。
参考書	石河利寛 著 『健康・体力のための運動生理学』（杏林書院）
その他 特記事項	自らの健康に関心を持ち、日々の健康管理に努め、心身ともに万全な状態で授業に臨んでほしい。