

授業科目名	ヘルスプロモーション論・実習		授業形態	講義・実習		授業科目区分		専門科目 (応用科目)		
担当教員名	中垣内 真樹・赤嶺 卓哉・添嶋 裕嗣					補助担当者名				
単位数	2 単位		履修年次	4年次		受け入れ人数		40名程度		
授業の概要	健康維持や増進および生涯スポーツの普及を目指す上で必要なヘルスプロモーションに関わる基礎的な事項を学び、運動やスポーツを指導することができる能力や態度を身につけることを目指す。									
授業の到達目標 及び成績評価の 方 法	授業の到達目標		成績評価の方法							
			授業期間				定期 試験	その他	割合 %	
			授業	テスト	レポート	発表				
	■認知的領域	健康および疾病予防等に関する知識を修得し、健康作りの具体的な方法を身につける		○	○					40
	■情意的領域	健康づくり運動プログラムの組み立て方や効果と安全性を確保できる指導方法について理解する	○							40
■技能的領域	ヘルスプロモーションに関する技能を実践し、遂行できる能力を身につける	○							20	
成績評価の基準	レポートが提出されているという条件で、授業期間に行なった口頭試問・筆記試験（小テスト）、出席状況、授業中の意欲、レポートなどの各得点を合計し、60点以上の者を合格とする。									
テキスト、教材 参 考 書	適宜授業で紹介する。									
履修条件・ 関連科目	運動生理、トレーニング論、生涯スポーツ論・演習(健康・体力論・演習)等を履修していることが望ましい		備考(教員メッセージ含む)							
オフィス・アワー	適宜									
授業計画										
回	担当教員名	授業内容				授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)				
1	中垣内 真樹	オリエンテーション								
2	赤嶺 卓哉	運動における外傷と内科的障害の予防等について学ぶ				予習・復習・小レポート				
3	添嶋 裕嗣	心電図の基礎と運動負荷試験				予習・復習・小レポート				
4	中垣内 真樹	健康の概念、生活習慣病概論、介護予防概論								
5	〃	呼吸循環器系と運動								
6	〃	骨格筋系と運動								
7	〃	体力測定と具体的その方法を知る				予習・復習・小レポート				
8	〃	トレーニング概論								
9	〃	有酸素性運動の実際－ジョギング、ウォーキング－								
10	〃	ライフステージでのトレーニングとその効果								
11	〃	中高年者向けの運動の実際				予習・復習・小レポート				
12	〃	生活習慣病（有疾患者）に対する適切な運動療法								
13	〃	レジスタンス運動の実際－筋力づくり								
14	〃	健康日本21二次指針を踏まえた運動指導のあり方								
15	〃	高齢者向けの運動の実際－スクエアステップ－				予習・復習・小レポート				