

総合〈総合〉	クラス		科目コード	配当年次	期 間	人数制限
健康科学			11333	I	秋	
担当者名	区分	単位	科目と関係のある実務経験			
柳本 有二	選択	1	国立附属小学校教官			

### 授業の到達目標

受講生および重要な他者（保護者など）が、望ましい健康観や健康行動を獲得できるために、ウエルネス的健康観を主体とした基礎的知識を習得することを旨とする。  
さらに、現代社会において検討すべき、高齢化および少子化に伴う諸問題を解決する糸口を、ヘルスプロモーション的な実践活動と科学的理論から探る能力を養成する。  
この授業では、KAISEIパーソナリティのK（思いやり）およびI（知性）を養う。

### 授業の概要

講義形式で行うが、適宜アクティブラーニング（グループディスカッション）を行う。  
Health in All Policies（全ての政策の中に健康という視点を取り入れる）という視点から、日常生活、災害時等の緊急対応および地域活性化などの中に、すべて「健康」という概念を取り入れた政策を目指すための知識を学ぶ。そして、これからの健康づくりには、どのような活動が重要かを考えていく。  
なお、毎授業ごとに授業に関する感想と意見を書き込む授業ノートを作成し、次授業の最初にその意見等を紹介し、学習の連続性を確保する。

### 授業計画

1. オリエンテーション. 授業の進め方を説明. グループで「論」と「学」の違いについて話し合いをする。
2. 一日一万歩の意義, ウォーキングと健康について講義とディスカッションをする。
3. Health in All Policiesという視点から、現在の健康を考える。
4. 健康づくりとして、骨の重要性について、運動、栄養および生活習慣による骨質の低下予防について。
5. 肥満と糖尿病について、最新の予防医学から検討する。
6. 子供たちの健康づくり(発育発達)について最新の科学的根拠から検討する。
7. 少子化や認知症など現代の諸問題についてその解決策を検討する。
8. ウエルネス的健康観から「よりよく生きる」という意味を考える。  
なお、まとめを行ってから試験をする。

### 授業の方法

毎授業ごとに授業ノートを作成し、次授業の最初にその意見等を紹介し、学習の連続性を確保する。

### 準備学修

日常や社会における健康づくりについて、新聞やメディアなどを通じて意識し、まとめておく。  
(Web で参照すること)

### 課題・評価方法

- 1) レポート：受講した授業内容から選択し、レポートを提出する
- 2) 評価方法：定期試験：70%、授業時の感想ノート：30%

### 欠席について

神戸海星女子学院大学の欠席条件に合わせる。

### テキスト

使用しない。

総合〈総合〉	クラス		科目コード	配当年次	期 間	人数制限
健康スポーツ 1	①/②		11337	I	秋	
担当者名	区分	単位	科目と関係のある実務経験			
後藤 磨也子/片岡 安美子	選択	1	医療系専門学校非常勤講師、スポーツクラブ・幼児教室運営会社勤務			

### 授業の到達目標

充実した学生生活を送りその後社会で活躍するためにも、健康や体力増進について知識や理解を深めることは大切な基礎となる。授業中の積極的な身体活動により、日常生活においても運動が習慣化し自己管理するための方法を身につける。  
このクラスでは、KAISEIパーソナリティのK（思いやり）とA（自律）を養う。

### 授業の概要

リズムジャンプ（後藤担当）とアジャタ競技（片岡担当）の特徴を生かしながら、個人の体力増進を目指しつつ、グループ活動のなかで他者との関わりや個々の役割について考え実行する。この2種の主運動と共に体ほぐしの運動や筋力トレーニング、リラクゼーションなどの方法を学ぶ。

### 授業計画

1. オリエンテーション  
リズムジャンプとアジャタについて説明。
2. 後藤担当、片岡担当のクラス分けをする（6回の授業で入れ替わる）  
簡易的体力測定と健康状態の把握をする
3. 後藤：運動動作と筋肉の動きを理解してリズム運動を行う。  
片岡：ルールを理解と用具の設置の仕方について
4. 後藤：リズム運動。ウォーミングアップとクールダウンについて。  
片岡：ゲーム展開と審判方法について
5. 後藤：リズムジャンプの基本パターンを反復する。運動強度について。  
片岡：投球練習とゲーム
6. 後藤：リズムジャンプの習得。筋力トレーニングについて。  
片岡：投球練習とゲーム
7. 後藤：グループでジャンプを組み合わせた創作活動を行う。リラクゼーションについて。  
片岡：投球練習とゲーム
8. 後藤：創作活動の完成と発表。  
片岡：投球練習とゲーム
9. 後藤：運動動作と筋肉の動きを理解してリズム運動を行う。  
片岡：ルールを理解と用具の設置の仕方について

10. 後藤：リズム運動。ウォーミングアップとクールダウンについて。  
片岡：ゲーム展開と審判方法について
11. 後藤：リズムジャンプの基本パターンを反復する。運動強度について。  
片岡：投球練習とゲーム
12. 後藤：リズムジャンプの習得。筋力トレーニングについて。  
片岡：投球練習とゲーム
13. 後藤：グループでジャンプを組み合わせた創作活動を行う。リラクゼーションについて。  
片岡：投球練習とゲーム
14. 後藤：創作活動の完成と発表。  
片岡：投球練習とゲーム
15. まとめ

### 授業の方法

実技中心の授業である。  
正当な事由があるときは見学とレポート提出を課す。

### 準備学修

毎日20分程度、授業で学ぶストレッチやトレーニングをして健康管理に努める。

### 課題・評価方法

毎回授業内容の記録をすること。課題と発表に対するフィードバックは授業の中で行う。  
評価方法、平常点70% 定期試験30%

### 欠席について

規定に従う  
欠席はマイナス評価の対象とする。

### テキスト

プリント配布

### 留意事項

運動に相応しい服装と運動用靴で臨むこと