

科目責任者 今野 亮(健康運動科学研究室)

## ■教育目的

本講義は、健康の維持・増進に必要とされる運動・スポーツの意義や効果について基礎から学び、生涯スポーツを実践するための契機の一つとなることを目的とする。また、医療従事者として求められるライフスキルや心理社会的スキルを習得し、対人コミュニケーションスキルの向上をねらいとしている。

【卒業認定・学位授与の方針：YD-②、YD-④、SD-④、SD-⑤】

## ■学習到達目標

1. 運動・スポーツの意義・効果や望ましい生活習慣について理解を深める。
2. スポーツ活動に必要な様々なスキルを学ぶ。
3. グループディスカッションを通して、コミュニケーションスキルを養う。
4. 医療従事者として身につけるべきライフスキルを習得する。

## ■準備学習（予習・復習）

予習：授業テーマについて、インターネットや参考文献から調査する(30分程度)。

復習：配布資料や授業で紹介された資料を確認する(20分程度)。

## ■授業形態

グループワーク、講義

## ■授業内容

No.	項目	授業内容	SBOコード
1	健康とは	授業概要 望ましい生活習慣	D1(2)-③-3
2	運動の参加・継続・離脱	動機づけ理論の紹介	
3	運動の技術・技能	運動技能の分類と運動技術向上の効果的な練習方法	
4	覚醒水準とパフォーマンスの関係	覚醒水準のマネジメント	
5	スポーツと不安・ストレス	不安・ストレスのマネジメント	
6	運動嫌い	運動嫌いのメカニズムと実際	
7	スポーツとジェンダー	性の多様性、性役割、ハラスメント	
8	スポーツ医学の基礎知識	内科的スポーツ障害とスポーツ傷害	
9	精神科医療における運動療法の効果	生活習慣改善プログラムとその効果	
10	スポーツ活動とライフスキル	ライフスキルとは	
11	スポーツ活動と心理社会的スキル	心理社会的スキルとは	A(3)-①-5～9
12	集団競技の特性	対人コミュニケーションの重要性	A(3)-①-5～9
13	中年期における運動習慣の構築	過去の運動習慣と運動に対する認知	
14	スポーツの弊害	勝利至上主義とは	
15	まとめ	筆記試験	

## ■課題（レポート、試験等）のフィードバック及び成績評価方法

受講態度(20%)、レポート(30%)、筆記試験(50%)から総合的に評価する。

## ■教科書

特になし。

毎週レジュメを配布する。

## ■参考書

特になし。

## ■その他

原則、遅刻は認めない。