

授業科目名	体育講義	担当教員名	新山 悦子
必修/選択	必修(幼稚園教諭2種免許/保育士資格/ジュニアスポーツ指導員資格)	開講学年・学期	1年 後期(年間開講数 2講座)
科目区分	基礎科目	単位数	2単位
施行規則に定める科目区分等	教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目- 体育(講義)	授業方法/担当形態	講義 / 単独
		特記事項	※「保健体育講義/体カトレーニング論/健康管理学」の指導内容を含む
授業の到達目標	健康で充実した生活を送るため、また指導者として満足した生活のために理解しておきたい基本知識と知っておく役立つ事柄を理解する。そして、指導者として必要なパーソナリティを知る。 (1)各自の健康について、その意義、必要性について理解する。 (2)健康の3要素とその取り組み方を理解する。 (3)健康に生活するための管理の知識を身に付ける。 (4)指導者に必要な管理の進め方、人間性、パーソナリティを理解する。		
授業の概要	身体の成長・発達を助けるための知っておくべき知識・理論・現状を把握し健康を実際に管理していく上で大切な「3つの要素」について理解し実践していく。また人が生きていく上で様々な障害になる事、病気などを理解する。指導者として理解しておくべき心構え、パーソナリティを理解する。		
テキスト	自作プリント配付		
参考書・参考資料等	「学生のための健康管理学」木村康一 他(南山堂)		
成績評価の方法	○参加意欲：20% ○中間テスト：30% ○定期試験：40% ○授業態度：10%		
授業計画	授業の内容	到達目標番号	
第1回	講義内容・評価について伝達する。 1. 健康管理の必要性 ①健康の定義 ②健康観 ③予防医学の考え方	(1)	
第2回	2. 健康のとらえ方 ①人口 ②出生 ③死亡 ④寿命	(1)	
第3回	3. 健康増進 ①健康増進のための「3要素」	(2)	
第4回	3. 健康増進 ②健康づくりのための施策	(2)	
第5回	4. 生活習慣と健康 ①栄養・食生活について	(2)	
第6回	②運動について	(2)	
第7回	③ストレスと休養について	(2)	
第8回	【小テスト】(中間テスト) ④嗜好品(タバコ)	(1),(2),(3)	
第9回	⑤嗜好品(酒・薬物・その他)	(3)	
第10回	⑥環境・歯について	(3)	
第11回	5. 病気とその予防① 血液、血管系と自己管理	(3)	
第12回	5. 病気とその予防② 骨、ホルモン系と自己管理	(3)	
第13回	5. 病気とその予防③ 精神、感染症と自己管理	(3)	
第14回	6. 健康管理の進め方 7. 健康管理の実際	(4)	
第15回	8. コーチ論 指導者の定義・任務・人間性・必要なパーソナリティについて	(4)	
定期試験	筆記試験		