

科目名		単位数	担当教員	区分
平成26年度以降	健康とスポーツ	2	高野 千春	
平成25年度以前	健康とスポーツⅢ	2		
教職	教員の免許状取得のための必修科目			教職
	「教育職員免許法施行規則第66条の6」に定める科目：その他特に取得することが必要な科目(体育)			
授業の到達目標及びテーマ 超高齢化社会といわれる現代において、生涯にわたり健康で豊かな生活を継続するためには青年期の生活習慣はきわめて重要である。講義では、健康の維持・増進に必要な科学的知識を理解し、それらを生活習慣として実践する能力を身につけることをねらいとする。実技では、運動習慣のきっかけとして、運動の心地よさ、楽しさを体験することをねらいとする。				言語 共通
授業の概要 運動や栄養、休養、飲酒、喫煙など大学生に特に意識して欲しい生活習慣についての情報を提供し、それぞれのテーマで自身の生活習慣をチェックし振り返る。また実技では、いつでも誰でも楽しめる種目(スポーツ)を取り上げる。履修希望者が多数の場合は、第1週のガイダンスに出席した学生を優先して履修を認める。				専門基礎
授業計画 第1回：ガイダンス 第2回：運動と健康 第3回：エクササイズガイド2006 第4回：スポーツ実技① 第5回：食事と健康 第6回：食事バランスガイド 第7回：スポーツ実技② 第8回：心とからだの健康 第9回：飲酒と健康 第10回：喫煙と健康 第11回：スポーツ実技③ 第12回：薬物乱用と健康 第13回：応急手当と健康 第14回：スポーツ実技④ 第15回：まとめ ※ 天候や施設の都合上、実技の変更もあるので、毎週必ず掲示を確認すること。				法律一般 政治行政 経営法務 スポーツ福祉
テキスト 必要に応じて資料を配布する。				25年度以前 共通科目
参考書・参考資料等 今村裕行他『健康増進科学概論』東京数学社、2008年 徳永幹雄・山崎先也編著『健康・福祉と運動の科学』大学教育出版、2008年				
学生に対する評価 授業への取り組み姿勢、授業内レポートおよび試験の結果を、総合的に評価する。				