カリキュラム区分	2カリ	シラバス区分	学部生

科目区分	科目コード	履修時期		開講学科	選択区分	科目名（上段：和名、下段：英名）	時間	単位
		学年	学期					
共通教育科目	136	2･3･4	前期	臨床検査学科	選択	運動と健康 Exercise and Health Science	15	1

担当教員					
大城　卓也＊					

関連するDPキーワード（看護学科）	
	① 幅広い視野と豊かな感性を身につけ、人々の権利や意思を尊重した倫理的な看護が実践できる。
	② 他者との関係性を成立・発展させるためのコミュニケーション能力を身につけている。
	③ 地域で生活する複雑・多様な対象を、専門的知識に基づき総合的に理解するための基礎的能力を身につけている。
	④ 看護の対象が、その人らしく生きられるように、科学的根拠に基づいた看護が実践できる能力を身につけている。
	⑤ 地域社会及び保健・医療・福祉分野における多職種と連携・協働し、看護職の役割を拡大できる基礎的能力を身につけている。
	⑥ 看護専門職として、主体的・創造的に継続学習に取り組む能力を身につけている。
	⑦ グローバルな視点で看護実践を科学的に探究し、看護を発展させる基礎的能力を身につけている。

関連するDPキーワード（臨床検査学科）	
○	① 幅広い知識・教養をもとに、医学検査の対象となる人を総合的に理解し、その人の権利や意思を尊重することができる。
	② 医学的に必要な専門知識・技術を備え、検査データを総合的に解析する力を身につけている。
	③ 多職種間で連携・協働しながら医学検査の専門家として貢献できる力を身につけている。
	④ 医学検査とそれぞれに関連した幅広い分野の発展・向上のために、自らの能力を高める自己教育力を身につけている。
	⑤ 科学的思考力に基づき、医学検査の進歩・発展に対応できる学究的態度を身につけている。
	⑥ 医学検査を通して、社会の多様性に合わせた貢献ができる基礎的能力を身につけている。

授業目的

学生は本講義を通じて、心身ともに健康な状態を理解し、その状態の保持増進に向けて実践力を習得することができる。

到達目標（授業目標）

1）心身ともに健康な状態がどういう状態なのか説明できるようにする。
2）加齢に伴う身体的特性と体力の変容、ストレスとの向き合い方について理解する。
3）各種トレーニング方法、コーチングの方法について理解する。

回	授業計画（項目・内容と方法・担当者）
1回	本授業に関するガイダンス、適切な健康状態（心身相関）について
2回	ティーチングとコーチングについて
3回	セルフマネジメントについて
4回	良好な人間関係について

5回	健康な身体づくりとその教え方
6回	健康の保持増進を目的とした運動指導実践
7回	生活習慣について
8回	筆記試験および授業のまとめ
9回	
10回	
11回	
12回	
13回	
14回	
15回	
16回	
17回	
18回	
19回	
20回	
21回	
22回	
23回	
24回	
25回	
26回	
27回	
28回	
29回	
30回	

成績評価方法及び基準

筆記試験により評価を行う。トータル60点以上を合格とする。

教科書	授業中に適宜、講義資料を配布する。
参考図書等	

授業時間外の学習について（授業準備のための指示）

関連科目

前科目	137	スポーツＡ	138	スポーツＢ	139	スポーツＣ				
後科目										

実務家教員

備考	