

科目	健康概論	担当	加藤 幹根	履修学年	3年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

【授業目標・到達目標】

スポーツ指導者は、対象者の健康状態を把握し活動を実践する。その健康について、1)健康の損なわれた状態である疾病とそれに対する生体防御の仕組み、2)環境・科学技術・社会・生活と健康の関連、3)疾病の治療と予防のための社会の仕組みなどの側面から多面的に考える講義である。またスポーツ指導者は、年齢、性別、生活習慣など一人一人の異なった状況やニーズなど様々な対応が求められる。さらに、外部環境は健康の保持増進に直接的な影響がある。本講義では、そうした人の健康を取り巻く問題についての知識を習得することを目標とする。

【履修注意】

本講義は、スポーツ指導者養成の講義である。また、教職「保健体育コース」必須科目である。全出席すること。1/3以上の欠席は認めない。(遅刻2回は、欠席とする)

【評価方法】

定期試験及び毎回の授業での課題レポートの内容によって総合的に判断する。

【試験について】

筆記試験

再試験対象者の条件： 不合格者のうち、課題レポートがすべて提出され、筆記試験が40点以上の者

【予習・復習】

学修時間は1単位45分が文部科学省指針である。本科目は2単位科目なので、90分の講義に対して90分以上の自宅学習(予習、復習)が必要である。その内容を前講義の時間に指示するので、次の講義時間までにテーマに沿ってまとめておく。

【教科書】

なし。毎時間必要なプリントを配布する。

【参考書】

なし

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	健康と病気	健康のとらえ方、スポーツと健康
2	病気における身体の変化	病理発生と病気の経過
3	病気の原因	生活習慣病の発生と病因、発育発達と病気
4	生活習慣病と運動	生活習慣病の発生と運動との関連性、および予防
5	身体発育	人間の成長における年代別の特徴
6	小児保健	子どもの健康問題と病気
7	成長に影響する要因	遺伝・性的差異・環境、発育発達の身体的特徴
8	体型と姿勢の変化	幼児の体型、成長による体型の変化、姿勢の変化
9	発育と修復	皮膚、生殖器系、歯、骨折
10	発育と運動	運動が発育に及ぼす影響、およびトレーニング方法
11	老化と運動	老化の特徴、身体的特徴、運動の効果とその方法
12	精神保健	社会問題と精神保健向上のための対策
13	快適な生活環境	ライフスタイル・生活環境について、事故との関連
14	健康にかかわる環境	安全教育とそのアプローチ、安全・衛生に関する取り組み
15	外部環境	人間を取り巻く環境問題
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ