

科目名	スポーツと健康		担当者名	佐藤茂夫(サトウシゲオ)	
開講年次	1	開講時期	後期	クラス	スA
授業形態	講義	履修方法	必修	単位数	2
ナンバリング	A0040	該当DP	DP1,DP4	実務経験	
授業概要	<p>本講座は健康で文化的な人生を送るための思索を学問的見地より支援する意図で構成されたもので、三部構成で実施する。一部は健康の定義をWHOの健康憲章に学び、身体的健康、精神的健康、社会的健康について、学生が自からの生活に即して思索させ、加えてWHOの新たな健康憲章に加筆が検討されている霊的健康についても取り上げ、学生が自からの健康観を樹立することを目指す。二部では健康を維持する三大要因の一つである運動を文化としてのスポーツなどを通じて歴史的、科学的側面より特に、健康との関連を中心にして学習し、学生自からのライフスポーツ確立への動機付けとする。三部では生活の基盤である安全について、疾病と傷害、スポーツと傷害をサブテーマとして、学び、心肺蘇生法と応急手当などの知識と技術を学ぶ。本講座は留学生を対象にしたクラス編成であり、学生の母国の報告を踏まえて、国際的な観点に立つことも行う。特に日本独特の武道についても学ぶ。</p>				
到達目標	<p>①自らの健康観を樹立し説明することができる。②健康のための生活習慣に関心を持ち説明することができる。③スポーツの意義と健康との関連を説明することができる。④自らライフスポーツを実践することの重要性を説明できる。⑤安全な生活のための事故防止と救急法の知識と技術について説明できる。以上を踏まえて自己の人生をいかに生きるかの指針を獲得し、学生生活の充実を図れるようになり、一生を通じて己の生活の質の向上に努めることが出来る基礎となる知識と技術を獲得。⑥国や地域の事なりによる健康観を肯定的に理解できる。⑦日本独特の武道について理解する事が出来る。</p>				
授業計画	回	授業内容	授業外学習（内容と時間）		
	1	スポーツと健康概論「健康とは何か？」	調べ学習（履修上の注意項目）	90分	
	2	健康論1「WHOの健康憲章」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	3	健康論2「身体的健康」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	4	健康論3「精神的健康」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	5	健康論4「社会的健康」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	6	健康論5「霊的健康（WHOの新しい健康憲章作りの過程）」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	7	ヘルスプロモーションとウェルネス運動	調べ学習（宿題提示）	90分	
	8	環境衛生と健康（北九州市公害克服の挑戦）	調べ学習（宿題提示）	90分	
	9	スポーツ論1「スポーツ・体育・運動と文化」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	10	スポーツ論2「スポーツの歴史」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	11	スポーツ論3「スポーツの科学」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	12	スポーツ論4「日本の武道」	調べ学習（宿題提示）	90分	
	13	応急手当の基礎	調べ学習（宿題提示）	90分	
	14	心肺蘇生法とAED	調べ学習（宿題提示）	90分	
	15	まとめ（授業レポートの製本作業を含む）	資料の整理整頓	90分	
教科書	なし（講義毎に資料を配布する）				
参考書	「YMCAフィットネス・プログラム」日本YMCA同盟出版 「生き方としての健康科学」有信堂、				
成績評価	方法	割合	備考		
	筆記試験	65%	授業レポートのみ持込は認める。期末試験の答えは返却しません。		
	授業レポート	15%	毎回作成する。回答を確認後返却する。毎回1点もしくは0点の合計15点		
	課題発表	10%	適宜指名する。回答により加点する。		
	授業態度	10%	遅刻、早退、私語、積極性、などを考慮する。		
出席		欠席の回数ごとに減点する（一回毎に－3点）			
履修上の注意	①母国での学校教育における保健体育の内容を確認しておくこと。 ②母国での健康指標について調べておくこと。（例：平均寿命、男女別死因など） ③母国での国技やスポーツの状況などを調べておくこと。 ④授業はすべて日本語で行う。電子辞書などを準備し母国語に訳して記載するので、事前に宿題として訳しておくこと。				
オフィスアワー			メールアドレス		