

| 科目名 Class | 入学年度 Admission Year | 開講学年・学期 School Year, Semester | 単位数 Credit | 必・選 | 授業担当者 Instructor |
|--|--|----------------------------------|---------------|-----|---------------------|
| ウェルネス理論 | 共通 | 2年生・後期 | 2単位 | 選択 | 桑野裕文 |
| 履修の前提条件 | 「スポーツ・健康に関する意識調査」及び「食生活調査」の提出者 | | | | |
| 授業概要 (Course Outline) | | | | | |
| ①健康の維持増進のための能力、②運動・栄養・休養のバランスのとれた生活、③生活習慣病、感染症への理解とその予防法について | | | | | |
| 授業を通して修得できる力 (Competency Goals) | | | | | |
| 知識・理解の観点 Knowledge and Understanding | 多文化・異文化に関する知識の理解 Multiple Culture / Different Culture | ○ | | | |
| | 人類の文化・社会と自然に関する知識の理解 Human Culture / Society / Nature | ○ | | | |
| 汎用的技能の観点 Generic Skills | コミュニケーション・スキル Reading / Writing / Speaking / Listening | ○ | | | |
| | 数量的スキル Mathematics | | | | |
| | 情報リテラシー Information Literacy | | | | |
| | 論理的思考力 Logical Thinking / Creative Thinking | | | | |
| | 問題解決力 Problem Solving | ○ | | | |
| 態度・志向性の観点 Personal Qualities | 建学の精神 University Founding Philosophy | ○ | | | |
| | 自己管理力 Self-management | ○ | | | |
| | チームワーク Teamwork | | | | |
| | リーダーシップ Leadership | | | | |
| | 倫理観 Ethical Sense | | | | |
| | 市民としての社会的責任 Social Responsibility | ○ | | | |
| | 生涯学習力 Lifelong Learning | ○ | | | |
| 到達目標 (Objectives) | | | | | |
| 健康な生活をおくるための①からだのしくみ、食生活、運動、②病気、予防・医療へ理解を深める。 | | | | | |
| 事前学習の内容 | 食生活を作成摂取カロリーを算出する。 | | | | |
| 事後学習の内容 | 計算と分析 | | | | |
| 能動的学習【アクティブラーニング】の内容 (Active Learning) | | | | | |
| 定期的に体重と血圧の測定を行う。学内で実施の年2回の献血時の広報活動を行う。 | | | | | |
| 教員との連絡方法・オフィスアワー (Office Hour) | | | | | |
| 研究室(359研究室)、オフィスアワー時間内、部活動指導時間内に随時受け付ける。 | | | | | |
| その他 (Others)・外部試験との関連・学習の確認(ポートフォリオの作成と提出)について | | | | | |
| 医療機関を利用しての健康診断の受診を促す。献血の広報活動等への積極的な関与を促す。 ポートフォリオシート「科目別履修確認チェック表」に必要事項を記入し最終講義時に提出して下さい。 | | | | | |

| 授業計画 (Course Schedule) | | | |
|---|-------------|---------------------------------------|-------------------|
| テーマ Theme | | | |
| 第1回 | 1. ウェルネスとは | (1)健康観の変遷とヒトの発育発達 | |
| 第2回 | | (2)健康寿命(平均寿命と健康寿命の違い、死因の推移、他) | |
| 第3回 | 2. 体の仕組みと疾病 | (1)仕組み(脳・感覚器官、血液・血圧・循環器官、呼吸器官、消化器官、他) | |
| 第4回 | | (2)痛み(頭痛、腹痛、メデイカルチェック、他) | |
| 第5回 | | (3)生活習慣病とメタボリックシンドローム | |
| 第6回 | | (4)感染症(インフルエンザ、他) | |
| 第7回 | | (5)健康と生活環境(衣食住、気象病、他) | |
| 第8回 | 中間試験・レポート作成 | | |
| 第9回 | 3. 健康生活 | (1)健康と運動(有酸素性運動、水中運動、ウォーキング、他) | |
| 第10回 | | (2)食生活(栄養、健康食品、サプリメント、健康飲料水) | |
| 第11回 | | (3)いやす(睡眠、入浴、森林浴、他) | |
| 第12回 | | (4)薬と医療 | |
| 第13回 | | (5)救急法(RICE、AED、日常生活での応急処置) | |
| 第14回 | 4. ウェルネスの危機 | (1)これからのライフスタイル(未病、予防医療、健康診断) | |
| 第15回 | | (2)メデイカルケア～セルフケア(人体の不思議、気になる健康常識) | |
| 第16回 | 定期試験 | | |
| 教科書 (Textbooks) | | | |
| 書名 Title | 著者名 Author | 出版社 Publisher | ISBNコード ISBN Code |
| 適宜プリントを配布します。 | | | |
| 参考文献 (Reference Books) | | | |
| 書名 Title | 著者名 Author | 出版社 Publisher | ISBNコード ISBN Code |
| 健康・運動・スポーツの科学 | 鈴木一行 | 大修館書店 | 978-4-469-26654-2 |
| 成績評価方法 (Grading Criteria / Method of Evaluation) | | | |
| 外部試験受講者(救命救急、トレーナー、他)、献血活動参加者、健康関連資格有資格者及び定期試験の結果を成績評価の対象とする。 | | | |