

分野	授業科目	単位（時間）	開講年次	講師名
基礎分野	健康と運動	1（30）	1年前期～後期	魏 長年 川津登志枝 山下 亮 荒井久仁子 (実務経験あり)
科目目標	身体のもつ生理学的・精神的影響を学び、身体運動の必要性を理解する。 実技を通して自身の健康維持と対象の健康づくりにいかす。			
授業内容		時間	教育方法	担当者
	1. ヘルスプロモーションの概要と活用 「健康日本21」が目指すもの、 健康づくりのための運動 ライフスタイルと健康 運動による心身への影響 効果的な運動、運動による障害	8	講義	魏
	2. 「健康と運動」の意義 運動の喜び、健康の定義、 コミュニケーションと健康 運動の基本理論、スポーツ理論とは	10	講義	川津
	3. 運動の実際	4	実技	川津
	4. 生活習慣病予防と運動について	2	講義・実技	山下
	5. 行動変容理論と運動について	2	講義	荒井
	6. 介護予防の筋力トレーニング	2	講義・実技	山下
	7. 試験・まとめ	2	試験・講義	川津
テキスト/参考書/視聴覚/その他の教材	必要に応じてプリント配布 実技用物品(事前に提示)			
成績評価の方法	筆記試験60点(川津先生)とレポート40点(魏先生)合わせて100点及び出席状況、授業態度など総合的に評価する。			
備考				