

| 授業科目 | 運動と健康 | 担当講師 | 非常勤講師 |
|------------------|--|--|----------|
| 開講年次 | 1年次 | 単位数・時間数 | 1単位・30時間 |
| 科目目標 | 運動を通して看護に必要な基礎体力をつけ、健全な心身の育成を促す。 運動と健康の関連を理解し、運動レクリエーションやエクササイズを実践するための基本を理解する。 | | |
| 使用テキスト | なし | | |
| 評価方法 | 実技試験、受講態度、レポートにより総合的に評価する。 | | |
| 単元 | 時間数 | 学習内容 | 備考 |
| 1. 身体活動の実践 | 20 | 1 体力強化運動 2 各種競技 | |
| 2. 運動が心身に及ぼす影響 | 4 | 1 運動と健康 1) スポーツと日本人の精神性 2) スポーツライフスタイルと健康 2 福祉と健康 | |
| 3. 運動レクリエーションの意義 | 4 | 1 運動レクリエーション 1) レクリエーションの意義 2) レクリエーションの方法 2 健康づくりのエクササイズ 1) 生活習慣病の予防・改善運動 2) サルコペニアの予防・改善運動 3) ロコモティブシンドロームの予防・改善運動 | |
| | 2 | 試験 | |