

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	