

科目名	健康科学					授業の種類	演習	必修・選択		必修
授業回数	15	回	時間数	30	時間	1	単位	配当学年時期	2年	後期
【授業の目的・ねらい】 医療に携わる者は、まず自身の健康維持が重要である。健全で有意義な学生生活を送るために基本となる健康管理についてその基本的な知識を実践する。										
【実務者経験】										
【授業全体の内容の概要】 自身の身体機能の確認と向上を目指し、軽度な運動から負荷のかかる運動を行う。また、健康は「身体健康」と「精神的健康」のバランスが重要であるため、マインドフルネスなども取り入れた精神的な健康の維持向上を目指す										
【授業終了時の達成課題（到達目標）】 ①健全な身体活動を行うことができるようになる ②メンタルコントロールを自己で実践できるようになる										
回数	講義内容									準備物(教材)
1	レクリエーション大会を通じて一定レベル以上の運動を行うことができる									
2	レクリエーション大会のなかで、クラスメイトと協力して競技にのぞむことができる									
3	レクリエーション大会を通じて他学科と交流を楽しむことができるようになる									
4	授業ガイダンス、施設設備の使用方法を学ぶ									
5	inbody S10を用いて自己課題と半年間の目標を設定する									
6	トレーニングの実践①									
7	トレーニングの実践②									
8	トレーニングの実践③									
9	トレーニングの実践④									
10	中間評価と計画の見直し									
11	トレーニングの実践⑤									
12	トレーニングの実践⑥									
13	トレーニングの実践⑦									
14	トレーニングの実践⑧									
15	最終評価とテスト直前対策									
定期筆記試験										
【使用教科書・教材・参考書】 ・教科書、教材なし										
【準備学習・時間外学習】 ・事前準備として日々の体調管理につとめ講義当日には必ず実技に参加できるよう心がけること ・実技の際は動きやすい服装（運動着やジャージなど）で受講すること ・事後は普段の生活の中でも身体の活動に着目し、健康な生活とは何かを常に意識するように心がけること										
【単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など）】 試験の結果を100点満点で成績を評価する 課題の評価を40点、定期試験を60点として合計100点とする 60点以上の場合に科目を認定する										