

[基本教育科目/人間の理解]

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等	
健康と運動	NLA11_012	選択	2	1・2・3・4	後期	
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー			
金 信敬	教員控室	sk-kin	授業終了後に質問等受付			
授業の目的・概要	生命が持続できるのは、体内で絶えず新陳代謝が行われているからである。その新陳代謝を促進させる一番良い方法が運動である。本科目では、24式太極拳と気らく運動を身につけ、自分の健康維持・増進・疾病の予防・改善に応用できるようにすることである。授業では、太極拳24式や気らく運動の具体的方法を理論と実践で学習する。特に、身体状況に応じた運動の選択ができる全身運動方法を段階的に学習する。学生が日常生活で抱えている健康問題について、運動処方による解決を試みるように指導する。					
学習上の助言	本授業は、体を動かす実技が多いため、課外における積極的な復習を行うことに努める。					
教科書	一生つづけられる気らく運動/著者:金信敬/出版社:BLUEDOT 出版/2015					
参考書	学習内容に応じて参考資料を配布する。					
学生が達成すべき行動目標			関連卒業認定・学位授与方針			
①	運動が健康に及ぼす影響を深く理解し、運動の効用が説明できる		HSU(1)			
②	太極拳、気らく運動など幅広い運動方法を学習し、身につける		HSU(2)			
③	健康や体力づくりに関心を持ち、運動を生涯の自己健康管理や仕事に活かせる		HSU(4)			
授 業 計 画						
回	学習内容等	授業の方法	事前事後学習内容・必要時間 (時間)			
1	科目ガイダンス(授業運営方針、成績管理、教育目的など解説) 健康と疾病の概念を理解する。太極拳と気らく運動を紹介する。	講義と質疑 資料配布	自分の健康状態をチェック 体不調の原因を調べる	4		
2	太極拳24式(1.起式 2.左右野馬分鬃 3.白鶴亮翅) 気らく運動(顔、耳の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布	太極拳3式を復習、本や雑誌、 ネットなどで更に調べる	4		
3	太極拳24式(4.左右捩膝拗步 5.手揮琵琶) 気らく運動(首、肩の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布	学んだ太極拳と気らく運動を 復習する	4		
4	太極拳24式(6.左右倒卷肱 7.左擺雀尾 8.右擺雀尾) 気らく運動(胸、背の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
5	太極拳24式(9.左単鞭 10.雲手 11.右単鞭) 気らく運動(腰、腹の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
6	太極拳24式(12.高探馬 13.右蹬脚 14.双鋒貫耳) 気らく運動(股関節の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
7	太極拳24式(15.軀身左蹬脚 16.左下勢独立 17.右下勢独立) 気らく運動(大腿の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
8	太極拳24式(18.左右穿梭 19.海底針 20.閃通背) 気らく運動(膝、下腿の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
9	太極拳24式(21.軀身搬攪鍾 22.如封似閉) 気らく運動(足の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
10	太極拳24式(23.十字手 24.取式) 太極拳24式復習 気らく運動(総合の篇)を学ぶ。	講義・実技 資料配布		4		
11	太極拳24式熟練性、動作など成果の確認テスト	講義・実技 資料配布		当該回の学習内容について調べる。	4	
12	運動不足が体に及ぼす影響(内臓機能など)、国民経済への影響について学ぶ。	講義と質疑 資料配布		当該回の学習内容について調べる。	4	
13	運動によるロコモティブシンドローム、転倒、骨粗鬆症、サルコペニア、フレイルなどの予防効果について学ぶ。	講義と質疑 資料配布		当該回の学習内容について調べる。	4	
14	気らく運動の特徴、気らく運動の効果について学ぶ。	講義と質疑 資料配布		気らく運動の効果について理解を深める	4	
15	授業アンケートを実施。授業全体をまとめ、質疑応答を行う。	講義と質疑		レポートの課題について考える	4	
試	レポート試験					

[基本教育科目/人間の理解]

達成度評価							
総合評価割合 (%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計
		0	30	40	0	30	100
総合力指標	知識・技術力	0	10	10	0	0	20
	思考・推論・創造する力	0	20	0	0	0	20
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0
	発表・表現伝達する力	0	0	30	0	0	30
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	30	30
	問題を発見・解決する力	0	0	0	0	0	0
評価のポイント						フィードバックの方法	
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点					
試験	①						
	②						
	③						
レポート	①	✓	・ 運動による生涯の健康管理についてのレポートを提出する				第 15 回目の授業でレポートを提出させ、講評を行う
	②		・ 学習した内容への理解度や自分自身の健康状態への認識、及び改善に向けての具体的な取り組みや計画を評価する (30%)				
	③	✓	・ レポートの内容は、主に授業で学習した配布資料や教科書を参考に にして書くこと				
成果発表	①		・ 太極拳24式を一人で表演できる				一人ひとりの演武に対して優れた点と改善必要な点を指摘する
	②	✓	・ 演武する太極拳24式の熟練性、動作の正確度を評価する (40%)				
	③						
ポートフォリオ	①						
	②						
	③						
その他	①		自分の心身ともの健康を生涯にわたって管理していく上で、必要な運動への理解、各種運動方法の学習に対する意欲や取り組み、授業の態度を評価する (30%)				授業ごとに学習意欲に欠けている学生に対して、注意を喚起し、改善を促す。
	②						
	③	✓					
備 考							
授業中は私語を禁ずる。実技授業には体が動きやすい服装を装着する。自分の健康状態を常にチェックし、気になることや質問があれば、気軽に相談を受けアドバイスを受けるよう努める。							