

## 健康行動論

2単位 2年(前期)

荒木秀夫・教授/人間文化学科, 小原繁・教授/人間文化学科, 的場秀樹・教授/人間文化学科, 佐竹昌之・准教授/人間文化学科, 三浦哉・准教授/人間文化学科

【授業目的】 授業で習得した知識や態度が、自己の生活や社会活動に生かされ、健康で豊かな、そして安全な生活が営まれることを目標とする。授業は健康運動、生活行動、安全管理をテーマに進める。

【授業概要】 健康の概念および現代社会で多発する健康問題を明らかにし、健康で安全な生活を送るために必要な知識と態度を養う。具体的には、健康障害や事故の予防、それらを解決するための方法を理論的かつ実践的に講義する。

【キーワード】 健康問題, 生活行動, 運動・スポーツ活動

【到達目標】 授業で習得した知識や態度が、自己の生活や社会活動に生かされ、健康で豊かな生活が営まれることを目的とする。

【授業計画】

1. 健康とは
2. 健康と運動
3. 健康運動の方法
4. スポーツと健康
5. 薬物と健康(服薬者の運動実施と注意点)
6. 運動・スポーツ活動における安全確保の知識
7. 運動・スポーツ活動における施設用器具の点検
8. 運動・スポーツ活動における安全確保のための具体的行動
9. 発育発達期の身体的特徴, 心理的特徴
10. 発育発達期に多いケガや病気
11. 運動中に多い病気とその予防
12. 運動中に多いケガとその予防
13. 現代の健康
14. 環境と健康
15. これからの健康
16. 総括

【成績評価】 レポート, 小テスト, 授業の取り組み方などで総合的に評価する。

【再試験】 再試験はしない。

【教科書】 なし

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219116>

【連絡先】

⇒ 荒木 (3119, 0886567214, [araki@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:araki@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ 小原 (088-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ 的場 (3114, 088-656-7208, [matoba@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:matoba@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ 佐竹 (2M15, 088-656-7212, [satake@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satake@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィス  
アワー: 月曜日:16時30分~17時30分)

⇒ 三浦 (3122, 088-656-7288, [hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL