

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科		看護学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名		健康とリラクゼーション		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年		1年		学期及び曜時限	後期	教室名	体育館・視聴覚室
担 当 教 員		青木 敦孝 木村 和美	実務経験と その関連資格	アロマセラピーインストラクター、高校体育指導、社会福祉協議会CSW			
《授業科目における学習内容》							
健康の基本である「適切な運動の実施」「十分な休養」「心の安定」について理解し実践できるように、休養、心の安定と各種身体活動、スポーツとの関係およびこれらと医療との関係について学習する。 健康とは何か、どういうことなのかを考え、心と体の健康を学習する。リラクゼーションの役割や必要性について考える。							
《成績評価の方法と基準》							
八頭町社会福祉協議会：出席・授業態度[20%] 体育教員：出席[20%]、授業態度[20%]、レポート[40%]							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
授業に使用する資料は必要に応じ事前に準備し、授業前に配布してもらう。							
《授業外における学習方法》							
授業で体験したことが、今後の自分の健康や就職後にどう関わっていくのかを意識するようにしてください。 授業期間中は日々の生活の中で、様々な健康を意識し生活をしてみること。							
《履修に当たっての留意点》							
自ら学ぶ姿勢をもち、主体的に講義・グループワークに参加してください。また、授業計画に沿って教科書で予習し、講義後は、教科書、講義で配布される資料、参考文献を用いて復習をしてください。 自分にとってのリラックス方法を考えてみること。							
授業の方法			内 容		使用教材		授業以外での準備学習 の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	リラクゼーションの目的や内容を理解する。		配布資料 (Ⅱグループのみ)	事前学習 配布文書を読む 事後学習 授業の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	リラクゼーションの方法理解				
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ヨガを体験し、効用が理解できる。		配布資料 (Ⅲグループのみ)	事前学習 配布文書を読む 事後学習 授業の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	リラクゼーション方法の実施				
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	レクリエーションについて理解する		配布資料	事前学習 配布文書を読む 事後学習 授業の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	リクレーションとは 目的・内容・方法				
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	レクリエーションを実施できる		配布資料	事前学習 配布文書を読む 事後学習 授業の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	レクリエーション演習				
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	アイスブレイキングの意味を理解する。		配布資料	事前学習 配布文書を読む 事後学習 授業の内容を復習しておく	
		各コマにおける授業予定	頭の体操 コミュニケーションづくり アイスブレイキングの実際				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康について意識することができる	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション 健康とは リラクゼーションとは		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ダイエットを理解する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	正しいダイエットとは エネルギー消費とは		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康基準を理解する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	肥満 BMI メタボリックシンドローム		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	怪我を予防するストレッチ体操を理解する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	ストレッチ体操の役割		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動実技を体験する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	実技(バレーボール、バドミントン)		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動実技を体験する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	実技(バレーボール、バドミントン)		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	運動実技を体験する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	実技(バスケットボール、バドミントン)		
第13回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ選手が行っているリラクゼーションを体験する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	リラクゼーション体験		
第14回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	レポートの作成方法を理解する	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	レポート作成について		
第15回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	質疑応答 まとめ	随時	授業期間中は、日々の日常生活で「健康」を意識しながら過ごすこと。
		各コマにおける授業予定	質疑応答 まとめ		