

## 1. 授業の概要(ねらい)

運動が健康に効果的であることが広く知られるようになってきたが、運動を開始するタイミングや環境が整わなかったり、「三日坊主」という言葉が示す通り、効果的な運動を継続したりすることは大変難しい問題である。そこで、心身の健康に貢献できる身体活動・運動はどの程度の身体活動量を必要とするかを理解し、運動・スポーツの開始と継続に関する運動行動変容理論および技法を学習する。また、現代社会は様々なコミュニケーションツールがあり、人間関係が複雑になっている。そのため、多くのストレスに対処しなければならない。こころの健康とは何か?から始め、ストレスの対処法、そして運動による心身の健康づくりの可能性について学習する。

## 2. 授業の到達目標

行動変容理論・モデルおよび技法について理解できる。  
行動変容を意図したプログラムを作成できる。  
ストレスのメカニズムについて知識を獲得し、効果的なストレスマネジメントができる。  
良好なメンタルヘルス獲得に向けた運動の役割について理解できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

学期末試験(80%)、授業内課題・レポート(20%)

## 4. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じて適宜プリントを配布する。

(健康・体力づくり事業財団) 『健康運動指導士養成講習会テキスト 下』

## 5. 準備学修の内容

次回の授業内容を予習し、専門用語の意味を理解する。  
資料とノートの見直し。

## 6. その他履修上の注意事項

授業内容からレポート課題やテスト内容を決定するが、まずはしっかりと授業を受け理解することが重要である。  
学習意欲をしっかり持った学生の参加を希望する。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 授業ガイダンス(今期の授業の目的と進め方、評価方法、その他)  
運動・スポーツで心の健康は高められるか
- 【第2回】 運動行動変容の理論・モデルについて
- 【第3回】 健康運動実践に果たす動機づけの重要性
- 【第4回】 行動変容技法について
- 【第5回】 行動変容を意図したプログラム作成
- 【第6回】 健康づくりのカウンセリングおよび相談指導の方法
- 【第7回】 ストレスの考え方と評価法
- 【第8回】 ストレスマネジメントとカウンセリング
- 【第9回】 運動の健康行動(禁煙など)への影響
- 【第10回】 姿勢の知覚制御
- 【第11回】 姿勢の認知制御
- 【第12回】 歩行の予期的調整
- 【第13回】 歩行の調整
- 【第14回】 健康と睡眠
- 【第15回】 まとめと到達度確認