健康と心理 II

科目ナンバリング　AHS-202
選択　　2単位

緒方　貴浩

1. 授業の概要（ねらい）

個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導できる能力を身につけることを目的する。以下、3つの視点から学ぶ。

1、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について

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。運動・スポーツの開始と継続に関する理論および技法を学習する。

2、ストレスマネジメントについて

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の健康づくりの可能性について学習する。

3、転倒予防について

近年、高齢者の転倒が社会問題とされている。たかが転倒であるが、転倒により要介護状態に陥ってしまうことも少なくない。そのため、高齢者の転倒予防について知覚認知の観点から考察する。

2. 授業の到達目標

・行動変容理論を意図したプログラムを作成できる。
・行動変容理論・モデルおよび技法について理解できる。
・メンタルヘルスにおける運動の役割について理解できる。
・運動制御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（60%）、授業内課題・レポート（40%）

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。
参考文献
（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』　（健康・体力づくり事業財団）

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。
本時の講義内容についてレポートにまとめること。

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について学ぶ
【第2回】　運動行動変容の理論・モデルについて学ぶ
【第3回】　健康運動実践に果たす動機づけの重要性について学ぶ
【第4回】　行動変容技法について学ぶ
【第5回】　行動変容を意図したプログラム開発およびカウンセリング、相談指導の方法について学ぶ
【第6回】　行動変容を意図したプログラム作成①（グループワーク）：フォーマティブリサーチおよびプログラム開発
【第7回】　行動変容を意図したプログラム作成②（グループワーク）：介入期間①、面談指導
【第8回】　行動変容を意図したプログラム作成③（グループワーク）：介入期間②、面談指導
【第9回】　行動変容を意図したプログラム作成④（グループワーク）：プログラム評価
【第10回】　ストレスの考え方と評価法について学ぶ（オンライン授業またはLMSによるオンデマンド形式）
【第11回】　我が国のストレス対策と現状について学ぶ
【第12回】　ストレスマネジメントとカウンセリングについて学ぶ
【第13回】　運動の健康行動（禁煙など）への影響について学ぶ
【第14回】　高齢者の歩行および姿勢の知覚制御について学ぶ
【第15回】　まとめと到達度確認