

# 健康と心理 I

科目ナンバリング SPS-306

選択 2単位

緒方 貴浩

## 1. 授業の概要(ねらい)

健康づくりを目的とした運動を効果的に実践指導できる能力を身につける。特に集団に対する運動指導技術を獲得する。健康の概念から始まり、日本が直面している健康課題、生活習慣の乱れやストレスが健康に及ぼす影響などについて学習する。さらに子どもたちの発達段階をふまえた健康教育についても学ぶ。その中で、健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響を理解する。

## 2. 授業の到達目標

- ・運動の心理学的効果について理解できる。
- ・健康と疾病に関する心理的要因について理解できる。
- ・健康行動獲得のための知識を獲得し、実践および適切な助言を行なうことができる。
- ・運動・スポーツの相談・面談指導を行うことができる。

## 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) 『健康運動実践指導者 養成用テキスト』 (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と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)  
健康とは何か、精神的健康とは何かについて学ぶ(運動・スポーツに伴う感情変化のメカニズム)
- 【第2回】 日本が直面する健康課題について学ぶ
- 【第3回】 ストレスとは何かについて学ぶ
- 【第4回】 健康とパーソナリティについて学ぶ
- 【第5回】 発育・発達段階における健康教育について学ぶ
- 【第6回】 健康行動と生活習慣の形成について学ぶ
- 【第7回】 運動実践に関わる社会・心理・環境的要因について学ぶ
- 【第8回】 運動実践におけるソーシャルサポートについて学ぶ(オンライン授業またはLMSによるオンデマンド形式)
- 【第9回】 行動変容理論(トランスセオレティカルモデル)について学ぶ
- 【第10回】 行動変容のための学習理論について学ぶ
- 【第11回】 動機づけの基礎理論について学ぶ:効果的なカウンセリング
- 【第12回】 スポーツ相談の意義について学ぶ
- 【第13回】 スポーツ相談の技術について学ぶ
- 【第14回】 スポーツ相談の実践について学ぶ
- 【第15回】 ヒューマンサービス職におけるバーンアウトについて学ぶ