フィットネス概論

科目ナンバリング　DMB-101
選択　　2単位

佐藤　真治

1. 授業の概要（ねらい）

この授業では、健康と健康づくりの概念と歴史について理解し、それを推進する保健医療制度について説明できることを目指す。さらには、健康づくり施策を理解し、健康づくりにおける健康運動指導士の役割について説明できることを目標とする。

2. 授業の到達目標

1.健康の定義の述べ、その意義を説明できる、2.生活習慣病の定義やその予防の観点から理解する、3.我が国における高齢者の現状を理解し、介護予防の重要性を理解する、4.健康日本21について理解し、特に身体活動、運動分野について説明できる、5.身体活動とソーシャルキャピタルの関係について理解する

3. 成績評価の方法および基準

定期試験50%、授業内でのグループワーク課題50%。出席不足（2/3に満たない）・試験未受験の場合は不合格（評価対象外）となる。

4. 教科書・参考文献

教科書
健康運動指導士養成講習会テキスト（上）

5. 準備学修の内容

シラバスに目を通し、事前に教科書の該当する部分を精読する（大事なところに線を引く）。

6. その他履修上の注意事項

この授業では、まず教科書の大切な部分を解説し、それと関連した動画や資料を提示する。その後、各グループに分かれ、与えられたテーマに基づきグループワークをおこない、最後はプレゼンテーションする。

7. 授業内容

【第1回】　健康とは何か?
WHOの健康の定義と健康の決定要因について学ぶ。グループワークでは「健康格差」について討論する。

【第2回】　なぜ医療費が危機なのか?
我が国の保険制度について解説する。グループワークでは「健康格差」について討論する。

【第3回】　どうすれば生活習慣病を予防できるのか?
生活習慣病の内容とその予防における身体活動の重要性を解説する。グループワークでは「ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ」について討論する。

【第4回】　介護予防をどうするか?
介護保険制度における介護予防の内容と運動の重要性を理解する。グループワークでは「兵庫県豊岡市の介護予防教室」について討論する。

【第5回】　健康運動指導士はなぜマイナーなのか?
健康づくり施策について理解し、健康運動指導士の役割について説明する。グループワークでは「健康運動指導士はなぜマイナーなのか?」について討論する。

【第6回】　新しい健康運動指導士とは?
現在、医学的知識と技術を有した健康運動指導士が求められている。その背景を解説するとともに、Exercise is Medicine活動について学ぶ。

【第7回】　EIM on Campusとは?
Exercise is Medicine活動の一環にキャンパス内で歩く人を増やすEIM on Campusがある。グループワークでは「キャンパス内で歩く人を増やす方法」について討論する。

【第8回】　アクティブガイドとは?
健康づくりのための身体活動基準の考え方を理解し、健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）による運動指導ができるようにする。あわせて、アクティブガイドができるまでの裏話を披露する。

【第9回】　健康日本21とは?ソーシャルキャピタルとは?
健康づくり施策における社会環境の重要性について解説する。グループワークでは「豊岡市や熊本市でのソーシャルキャピタルを高める試み」について討論する。

【第10回】　社会的処方とは?
社会的孤立を防ぐための手段として、医師がお薬の処方だけでなく地域とのつながりを処方する「社会的処方」が注目されている。グループワークでは「銭湯を拠点とした社会的処方事業」について討論する。

【第11回】　健康増進施設が活用されるためにはどうすればよいか?
現在、厚生労働省による健康増進施設の認定制度の見直しが行われている。ここではその進捗を共有するとともに、「もっと健康増進施設が活用されるためにどうするか?」について討論する。

【第12回】　EIMエキスパーツとは?
健康運動指導士の中でも特に医学的知識と技術に優れた者をEIMエキスパーツ（仮称）として登録する仕組みが検討されている。当日は、実際のエキスパーツ（医療現場の健康運動指導士）の皆さんとオンラインで結び、ディスカッションする予定である。

【第13回】　EIM on Campusの評価
各グループが取り組んだEIM on Campus活動の成果をプレゼンテーションする

【第14回】　定期試験
健康運動指導士の資格試験と同じ形式で実施する

【第15回】　「歩く人。」とは?【オンライン】
東北被災地復興支援プロジェクト「歩く人。」について解説する。グループワークでは「運動指導専門家による災害復興支援の在り方」について討論する。