

【様式 01】 高大連携公開授業シラバス

* 科目 No.	17101
----------	-------

1. 開設大学	広島国際大学	開催方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面 (東広島・呉キャンパス) <input type="checkbox"/> オンライン (同時・録画)
2. 科目名	健康科学概論		
	学問分野	番 号	41 名 称 健康科学 (分野横断総合)
3. 担当教員	西村太志 他 (オムニバス)		
4. 開講学期	前期		
5. 開講期間 (曜日) 開講時間	令和 6 年 4 月 10 日 (水) ~ 令和 6 年 7 月 24 日 (水) 16 時 20 分 ~ 17 時 50 分		
6. 募集定員	10 人		
7. 科目内容・ 授業計画	<p>授業の目的・ねらい：健康科学部は「心理」「栄養」「経営」「福祉」「地域」の視点から、幅広く人々の健康を学び、人々の健康を支える人材の育成を行う学部である。本授業は、健康科学部の 4 学科の学びを幅広く学び、また現在健康科学部で取り組んでいるさまざまな活動についても知ることを目的とする。特に、健康とその健康を支える運動が、日常生活の中でどのように関わりがあるのかを幅広く学ぶことを目的とする。学科を横断した入門的な学びの内容である。四学科の学生が共に学び、今後の学びの幅を広げるための知識と経験を得ることがねらいである。</p> <p>1 ガイダンス：健康科学を学ぶことの意味 授業の進行についてのガイダンス 授業の進行方法についてのガイダンスと、「健康科学」の幅広さと奥深さ、面白さについて講義します。</p> <p>2 睡眠と能力発揮、魅力発揮 睡眠は脳や心身の健康のみならず、能力発揮や魅力発揮と密接に関連します。本講義では運動パフォーマンスや学力の向上に重要な睡眠の知識や眠気の軽減法について、生理心理学や認知行動療法の研究やプロスポーツチームとの連携事例を交えながら講義します。</p> <p>3 スポーツにおけるメンタルトレーニング 近年、心理学において注目されている「マインドフルネス」は、スポーツ競技者のメンタルトレーニングの手法としても活用されています。また、それ以外にもスポーツの競技力に寄与する心理的手法について紹介します。</p> <p>4 チームスポーツに関する社会心理学 チームスポーツにおいては、競技者のみならず指導者の競技者への関わり方は、チームの成績や雰囲気作りに大きな影響を及ぼします。社会心理学やグループダイナミックスの知見を踏まえて、今日の競技スポーツで取り上げられることが多いリーダーシップ (サーバントリーダーシップ) について講義します。加えて、チームスポーツを「見る」「応援する」ことがもたらす心理的な効果について、対人関係の形成の視点から説明します。</p> <p>5 スポーツでつながる I-パラスポーツでつながる- パラスポーツは障がいがある人が行うスポーツのことです。障がいのある人もない人も同じルールで楽しめるスポーツという広い意味で使われることもあります。車椅子バスケットボールやポッチャなどのパラスポーツの歴史やルールを知り、スポーツを「する」ことでさまざまなひとつにつながる意味を考えます。</p> <p>6 スポーツでつながる II-スポーツ観戦でつながる- スポーツを「観る」ことは、ひとを元気にしたり、ひととひとがつながるきっかけになります。スポーツ観戦におけるバリアフリーや、スポーツ観戦を通じたひととひととのつながりについて事例などを通じて学びます。</p> <p>7 ヒロコク教員の「健康ってそういうことか！」 ～みんなの疑問にお答えします～ 「どうしたら痩せられるの?」「コラーゲンって効くの?」「沢山サプリメント飲んでるけど意味あるの?」などの現代社会に蔓延している健康食品や栄養に関する情報に対する疑問について、管理栄養士が解説します。</p> <p>8 からだのリズムは健康づくりの基礎となる! 新しい生活が始まる大学 1 年生は、最も生活リズムが乱れやすい時期です。これからの大学生活を健康で快活に過ごすための生体リズムを調えるポイントについて解説します。</p>		

7. 科目内容・授業計画	<p>9 アスリートを食で支えるスポーツ栄養学の世界 アスリートが試合でベストパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングだけではなく、栄養・食事管理も重要です。スポーツ栄養学の知見に加え、スポーツ栄養士の仕事について事例を交えてお話しします。テレビなどで観る試合の裏側を知ることができます。</p> <p>10 健康経営のいまとこれから 現在、国民の健康寿命の延伸に向けた取り組みの一つとして「健康経営」が注目されています。本講義では健康経営の考え方を確認し、いくつかの実践例からその意義を学びます。また、今後のさらなる普及に向けて、健康経営を支援するフィットネスクラブのヘルスケア事業についてみていきます。</p> <p>11 スポーツとビジネスの関係Ⅰ スポーツはファンだけでなく、様々な企業に支えられて成り立っています。企業側にも応援するメリットがあり、スポーツ界にとっても企業の存在はなくてはならないもので、WinWinの関係にあります。スポーツとビジネスの関係を応援する企業の目線で、経済や社会にどのような影響があるのかを皆さんと一緒に考えていきます</p> <p>12 スポーツとビジネスの関係Ⅱ スポーツの振興は、ビジネスという視点だけでなく、地域創生においても注目されています。この講義では、地域創生あるいは地域振興という視点からスポーツと地域の結びつきについて、スポーツを活用した地域創生の事例を挙げながら、皆さんと一緒に考えていきます。</p> <p>13 ゲストスピーカーによる「健康」についての講義① 本講義では、地元プロバスケットボールチーム「広島ドラゴンフライズ」の運営を手がける浦 伸嘉 氏をゲストスピーカーとしてお招きして、スポーツの健康効果やスポーツを通じた社会への貢献を理解し、健康とスポーツ振興の重要性について学びます。さらに、スポーツイベントの企画、コミュニケーション戦略を通じてスポーツの持つメッセージを広く社会に伝える方法について理解を深めます。</p> <p>14 ゲストスピーカーによる「健康」についての講義② 本講義では、RCC 中国放送アナウンサーをゲストスピーカーとしてお招きし、アナウンサーとして、広島県各地を巡り、地域の人々と交流した経験を通じて得た気づきと、地域社会の健康（ウェルビーイング）の重要性についてお話いただきます。その中で、広島の素晴らしい魅力と地域社会が健やかに発展するためのポイントを実例を交えて紹介します。</p> <p>15 地域の健康を支える、関わる 地域コミュニティの活動の事例について紹介をする。特に、まちづくり活動などの実態やその効果について講義します。そのことから地域を健康に、元気にすることの意味を解説します。</p>													
8. 受講料	無料													
9. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等)													
10. 学習記録	交付する													
11. 科目等履修生	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">受け入れる</td> <td rowspan="4" style="text-align: center; vertical-align: middle;">受け入れない</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">単位数</td> <td style="text-align: center;">2 単位</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">受入学年</td> <td style="text-align: center;">高校 2 年生以上（二次募集時 年生）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">試験・評価</td> <td style="text-align: center;">毎回の授業において教員から指示された課題の提出状況内容を評価する</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">特記事項</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>		受け入れる		受け入れない	単位数	2 単位	受入学年	高校 2 年生以上（二次募集時 年生）	試験・評価	毎回の授業において教員から指示された課題の提出状況内容を評価する	特記事項		
受け入れる		受け入れない												
単位数	2 単位													
受入学年	高校 2 年生以上（二次募集時 年生）													
試験・評価	毎回の授業において教員から指示された課題の提出状況内容を評価する													
特記事項														
12. 開講条件※1 ない	<p>① 最少開講人数（ 人）</p> <p>② 不開講通知日（前期開講科目は3月末まで／後期・集中開講科目は6月末まで）</p>													
13. その他特記事項	<p>受講者についての制限事項、オンライン（同時・録画）の使用ソフト、受講時の注意など</p> <p>本学で提供するLMSシステムで資料等の配布は行います。そのため、スマートフォンやPC（インターネット接続は各自負担）が必要です。講義の順序、詳細は変更する可能性があります。</p> <p>受講を希望するキャンパス（東広島・呉）を推薦名簿の備考欄に記入してください。</p>													
14. 開設大学への交通手段	https://www.hirokoku-u.ac.jp/access/index.html 開設大学のホームページにジャンプして確認してください。													

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。