

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 0705

科目概要記入欄

1. 開設大学名	山陽女子短期大学		科目開講 キャンパス			
2. 科目名	正式科目名	休養論			クラス名	
	副題	健康的な生活のために			配当年次	2年
	旧科目名					
	学問分野	番号	45	名称	その他	
	サテライトで開講される科目の科目群			A群	B群	
3. 担当教員名	鈴木 理（食物栄養学科 教授）ほか					
4. 単位数	2単位	5. 開講学期	後期			
6. 開講期間 曜日・時間	2015 年 9 月 28 日（月）～ 2016 年 2 月 8 日（月） 月曜日 9:00～10:30 注）11月23日及び1月11日は祝日のため、 11月26日（木）、1月14日（木）が月曜日の振替授業となります					
個別開講日	1回目 /	2回目 /	3回目 /	4回目 /	5回目 /	6回目 /
	7回目 /	8回目 /	9回目 /	10回目 /	11回目 /	12回目 /
	13回目 /	14回目 /	15回目 /	16回目 /	試験日	/
7. 基礎知識の有無	2. 「基礎知識を必要としない科目」					
8. 募集人数 （総授業定員）	10人 （人）	9. 定員超過時の 選考方法	書類選考			
10. 科目内容・ 授業計画	<p>生涯を通じた健康づくりは、個人の幸せのために、また活力ある明るい豊かな社会の建設のための基礎である。健康的な生活を営むには、合理的な栄養摂取および、適度な運動と共にそれに見合った休養が必要である。</p> <p>休養論では、休養の必要性和理想的な休養形態を考察する。講義は専門分野を異にする複数の教員が担当する。休養を睡眠・休息といった疲労回復を目的とする消極的なものに留めず、積極的に自己実現・自己開発に必要な活力を創出するための必須要素として捉え、医学的・運動生理学的・心理学的・社会的などの諸観点から論ずる。</p> <p>なおテキストは使用せず、必要に応じてプリントを配付する。</p>					
11. 試験・評価方法	数回にわたる提出物、小テスト、受講態度等を総合して評価する					
12. 別途負担費用	なし					
13. その他特記事項	女子のみ					
14. サテライト科目 の社会人受講について	科目等履修生（単位付与）として受け入れ			可	否	
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ			可	否	