

長野工業高等専門学校		開講年度	令和04年度 (2022年度)		授業科目	ウェルネス・アウトドア	
科目基礎情報							
科目番号	0032		科目区分		一般 / 必修		
授業形態	実験・実習		単位の種別と単位数		履修単位: 1		
開設学科	工学科（一般科目：全系共通）		対象学年		1		
開設期	前期		週時間数		2		
教科書/教材	学生健康科学, 指定の運動着, Tシャツ, ポロシャツ, 等						
担当教員	児玉 英樹						
到達目標							
・運動や食事, 睡眠等の生活習慣が健康管理をする上で重要であると理解し, 各授業項目(各種目)について, 自主的かつ意欲的に活動に取り組める。これらの内容を満足することで, 学習・教育目標の(A-2)の達成とする。 ・アウトドアスポーツに適した服装や態度の重要性を理解した上で, 各授業項目(各種目)について, 自主的かつ意欲的に活動に取り組める。これらの内容を満足することで, 学習・教育目標の(A-2)の達成とする。							
ルーブリック							
	理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安		
評価項目1	準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。		
評価項目2	自己の能力を理解し、適切な技能、運動強度を判断し、応用的技能の習得をはかることができる。		教員が指示した課題に従い、基本技術を身につけることができる。		教員の指示に従わず、基本技術を身につけることができない。		
評価項目3	自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。		自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。		安全に留意しながら活動することができない。		
評価項目4	健康に生きていく上で必要なものについて多岐にわたり、深いところまで理解することができる。		健康に生きていく上で必要なものについて、基本的なことを理解することができる。		健康に生きていく上で必要なものについて理解できない。		
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	【ウェルネス】現代社会におけるウェルネス・健康に関わる諸問題, 生活スタイルの変化に伴う無意識的な運動機会の減少(体力低下)やその防止策について理解を深める。実技では心肺蘇生法等を実施する。 【アウトドア】構内で実施可能な野外教育アクティビティやアウトドアで活用するロープの結び方やテントの張り方, 野外での遊び方等を中心に実技を行っていく。また, これらの活動を通して自然を大事にする態度を養う。						
授業の進め方・方法	【ウェルネス】授業方法は, 講義が中心となる。心肺蘇生法等, 実技を実施する場合がある。必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。 【アウトドア】授業方法は, 実技が中心となるが, 必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。						
注意点	<成績評価> 上記(到達目標)に従い, 100点満点で(A-2)を評価し, 合計の6割以上獲得した者をこの科目の合格者とする。 <オフィスアワー> 毎週火曜日16:00~17:00, <先修科目・後修科目> 後修科目: 野外実習 <備考> やむを得ない理由により欠課時数が指定を超えてしまった場合には, 申し出により補習を行うことがある。						
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	オリエンテーション ○現代社会と健康及びその考え方①		○現代社会が抱えている健康に関する諸問題やその解決方法について理解する。		
		2週	●構内オリエンタリング		●構内にチェックポイントを作り, グループ対抗のオリエンタリングを実施する。		
		3週	○現代社会と健康及びその考え方② ●アイスブレイク①		○現代社会におけるスポーツの役割とその可能性について理解する。 ●コミュニケーションを円滑にするゲームを行う。		
		4週	●トレッキング①		●昭和の森公園の山林周辺を散策する。		
		5週	○生活習慣病と健康 ○安全な生活		○飲酒, 喫煙, 運動習慣等と健康について理解する。 ○体育活動中や日常生活における重大事故(熱中症, 頭頸部の怪我等)とその安全対策について理解する。		
		6週	●トレッキング②		●昭和の森公園の山林周辺を散策する。		
		7週	○人体の構造・骨格・筋 ●イニシアティブゲーム①		○細胞や骨, 筋等, 人体のつくりについて理解する。 ●グループに分かれ, 話し合いながら課題を解決していくゲームを行う。		
		8週	○心の健康 ●イニシアティブゲーム②		○適応機制や自己実現など, 精神の健康について理解する。 ●グループに分かれ, 話し合いながら課題を解決していくゲームを行う。		
	2ndQ	9週	○体力トレーニング ●野外での遊び		○体カトレーニングの原理・原則について理解する。 ●キャンプ等の野外で行われるゲームを行う。		
		10週	○心肺蘇生(実習)		○心肺蘇生法等, 応急手当について理解する。人体モデルを用いて心肺蘇生法を実践する。		

		11週	○性と健康 ●スラックライン①	○思春期の性や妊娠，出産について理解する。 ●スラックラインを体験する。
		12週	○性感染症と健康 ●スラックライン②	○性感染症の種類とその予防方法について理解する。 ●スラックライン上で歩くことができる。
		13週	○食生活と健康	○現代人の食生活の特徴や問題点，栄養素とその役割，サプリメントについて理解する。自分の食生活を振り返る。
		14週	○前期振り返り	○前期を振り返る
		15週	○前期まとめ ●ロープワーク	○前期のまとめ ●もやい結び等，アウトドアで活用するロープワークを学ぶ。
		16週	○印はウェルネスについて ●印はアウトドアについて	

評価割合						
	試験	技能	平常点	レポート	その他	合計
総合評価割合	0	60	40	0	0	100
配点	0	60	40	0	0	100