

開講科目名 / Course	健康運動学演習	
ターム・学期 / Term・Semester	2021年度 / Academic Year 後期	
開講区分 / semester offered	後期	
単位数 / Credits	1.0	
学年 / Year	2	
主担当教員 / Main Instructor	稲垣 敦	
担当教員名 / Instructor	稲垣 敦	
必修・選択 / compulsory subject	必修	
講義形態 / Class Type	演習	
科目の目的と概要	前期の健康運動学で修得した知識に基づいて、各自の健康課題に合った運動メニューを作成、実施して効果を判定する。 行動変容理論について学び、これを活用する。	
到達目標	1. 運動メニューを作成できる。 2. 運動継続のための技術を説明できる。	
DPとの対応	2.看護を遂行するための幅広い知識と観察力・臨床推論能力、マネジメント能力、4.より健康な社会の実現に向けて課題を見出し、改革・改善する力	
授業計画	01. オリエンテーション、目標設定 02. ベースライン測定、運動メニュー作成 03. 行動変容理論（1）ステージ理論と目標設定、運動実施 04. 運動実施 05. 行動変容理論（2）利益・不利益分析、運動実施 06. 運動実施 07. 行動変容理論（3）セルフモニタリング、運動実施 08. 運動実施 09. 行動変容理論（4）刺激統制法、運動実施 10. 運動実施 11. 行動変容理論（5）オペラント強化法、運動実施 12. 運動実施 13. 行動変容理論（6）社会的支援、運動実施 14. 運動実施 15. 効果判定測定、レポート作成	
その他の授業の工夫	自分を被験者にして運動効果を体験する。 ベースライン測定及び効果判定測定を実施し、運動効果を可視化する。 運動継続の難しさを体験するだけでなく、これに有効な行動変容理論を同時に学ぶ。	
時間外学修	運動メニューに従って、各自で運動する。	
評価方法と評価割合	レポート（50％）、授業態度（50％）	
テキスト	必要に応じて資料を配付。	
参考書		
履修する上で必要な要件	ベースライン測定及び効果判定測定に参加すること。	
その他	寒い時期ですが、主体的に運動に取り組んでください。	
教員の実務経験	有・無	有
	内容	稲垣敦：日本体育測定評価学会会長、大分県スポーツ学会代表理事
教員以外で指導に関わる者の実務経験	有・無	無
	内容	
実務経験をいかした教育内容	ベースライン測定及び効果判定測定では、目的や対象者にあったチェック項目を選択し、測定評価法等を適切に指導する。 受講者のモチベーションを上げるため、行動変容理論を教授し、実際に活用する。	