

令和3年度 免許状更新講習【選択】シラバス

講習科目名	健康教育推進へのステップ①	
時間数	6時間	
受講対象者	小学校・中学校・高等学校・特別支援学校教諭、養護教諭	
担当講師	大平曜子、朽木勤、米野吉則	
講習の概要	講習Ⅰ	<p style="text-align: center;">健康に影響を及ぼすパーソナリティ</p> <p>健康教育は個人の行動や生活習慣の改善をめざすという点で、個人に向けられる場合が多い。パーソナリティ特性と健康行動やライフスタイルの関わりを考えることは、健康教育を推進する上でも大切な観点ではないかと考える。</p> <p>本講座では、健康パーソナリティの特性を概観し、対極の疾病誘発パーソナリティについても考え、また、健康が社会心理的文脈で語られることも多いことから、健康に関連する社会的観点や予防的介入、健康増進への取り組みについても考える。</p> <p style="text-align: right;">〔担当：大平 曜子〕</p>
	講習Ⅱ	<p style="text-align: center;">身体活動促進と座り過ぎを防ぐ健康づくりナッジ</p> <p>子供の体力向上はスポーツ庁の重要課題の一つである。勉強はできるけれど運動は苦手などと言われることがあるが、科学的には体力と学力とは相関関係にある。アメリカのガイドラインでは、子供の身体活動が体力のみならず認知機能やメンタルヘルスに関連することが明確に示されている。子供たちの運動不足を生じさせる座位行動を減らし、自ら進んで身体を動かそうとする新しい視点のアイデアが必要であると考えられる。</p> <p>本講習では、身体活動や座時行動と精神的健康との関連を理解するとともに、主観を客観的に評価することによって可視化し、より良い行動を自発的に選択する”健康づくりナッジ”を考える。</p> <p style="text-align: right;">〔担当：朽木 勤〕</p>
	講習Ⅲ	<p style="text-align: center;">「視覚-運動」に着目した身体教育科学の実践</p> <p>日常的な運動や活動(姿勢)は、人の健康や子供の発育発達に多大な影響を与える。近年の長時間の座位行動やスクリーンタイムの蔓延からスマホ老眼などの視覚機能不良やストレートネックなどの姿勢不良が問題となっている。また視覚と運動の関係性は、目や手がうまく協応しないなどの運動協応課題や視覚認知課題といった運動発達支援の分野でも注目されている。</p> <p>本講習では、「視覚-運動」の身体的、認知的な関係を説明し、健康教育につながるビジョントレーニングや正しい姿勢づくりの評価や介入方法を実践的に学んでいく。</p> <p style="text-align: right;">〔担当：米野 吉則〕</p>

評価方法 成績評価 の観点	筆記・実技試験の成績により評価します。講習Ⅰ～Ⅲで100点満点となる成績評価を行い、60点以上を合格とし、履修認定を行います。	
		健康に影響を及ぼすパーソナリティ
	講習Ⅰ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康行動とパーソナリティの関係の理解 ・健康を保つ人が持つ特性を理解と獲得方法の考案
	講習Ⅱ	<p style="text-align: center;">身体活動促進と座り過ぎを防ぐ健康づくりナッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体活動、運動や座位行動と精神的健康との関連の理解 ・健康づくりナッジの意義の理解および具体策の考案
講習Ⅲ	<p style="text-align: center;">「視覚-運動」に着目した身体教育科学の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「視覚-運動」の身体的、認知的な関係の理解 ・健康づくりにつながるビジョントレーニング、姿勢づくりの方法の獲得 	
使用する 教材等	全講習	必要に応じて資料を配付する。