

科目名 健康と癒し 時間割表記名 健康と癒し		配当時期 1 年次 前期 単位数 1 単位 時間数 30時間(16回)	講義担当者 古澤 嗣佳子(音楽) 平野 龍(体育)
事前学習内容			
授業目標 1. 音楽を通し、心と体を癒すことが健康の保持増進につながることを理解できる。健康的な生活を送るためのレクリエーション活動の実際について学ぶ 2. スポーツを通し、心と体を癒すことが健康の保持増進につながることを理解できる。 3. 健康的な生活を送るためのレクリエーション活動の実際について理解できる。			
DPとの関連 DP1. 看護の対象である人間を身体的・精神的・社会的・霊的に統合された生活者として理解することができる DP5. 自己を理解し、他者を尊重したうえで、人間関係を構築することができる。			
健康と癒し(音楽)			
回	学習内容	方法	備考
1	楽典基礎知識 音の長さ・高さ、演奏記号、音楽用語などの理解。 年度初めのアンケート調査。	講義 演習	
2	楽典理解と校歌 楽典の理解を深め、校歌練習。	講義 演習	
3	「年度初めのアンケート」結果、楽曲鑑賞。 楽典基礎に基づき、歌唱や楽器演奏等で表現。校歌練習。	講義 演習	
4	医療と音楽1 様々な音楽を鑑賞。医療従事者として考慮。校歌練習。	講義 演習	
5	医療と音楽2 音楽を聴いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果、健康と癒しとの関係性。校歌練習。	講義 演習	
6	健康と音楽1・校歌合唱 音楽療法体験 校歌合唱練習	講義 演習	
7	健康と音楽2・校歌合唱 音楽療法体験 校歌合唱発表会	講義 演習	
8	筆記試験(45 分)	試験(筆記)	

健康と癒し(体育)			
回	学習内容	方法	備考
1	健康生活と運動 心身の健康のためのスポーツ・運動の意義について 運動時の注意点～熱中症について～ チームビルディングの意義と実践	講義 グループワーク	
2	気軽に取り組める運動の実際 運動時の注意点、ケガの予防 身体づくり	講義・学外演習 グループワーク	
3	コミュニケーションワーク1 レクリエーションの意義と実践	講義・学外演習 グループワーク	
4	コミュニケーションワーク2 レクリエーションの意義と実践	講義・学外演習 グループワーク	
5	運動・スポーツの実際 リーグ戦について1	講義・学外演習 グループワーク	
6	運動・スポーツの実際 リーグ戦について2	講義・学外演習 グループワーク	
7	運動・スポーツの実際 トーナメント戦について	講義・学外演習 グループワーク	
8	筆記試験(45 分)	試験(筆記)	
受講上の注意 1. 音楽と体育の総合評価で単位を認定する。 2. 体育は、学外施設を使用するため、状況によっては授業進度が前後することもある。			評価方法 筆記試験 体育は実技・受講状況も評価に含む。
使用するテキスト 必要に応じて指示する 参考文献			