

【授業の到達目標および概要】

本授業では、超高齢社会におけるフレイル予防の観点から、健康づくりに必要な体力要素と運動の意義を理解し、WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」および健康日本21（第3次）を踏まえた実践方略を説明できる力を養う。さらに、日常生活で実施可能な運動方法・用具の開発と対象別アレンジ、行動変容に基づく継続支援、普及・評価計画の立案を通して、公園等の地域資源を活用した健康づくりの可能性を検討できることを目標とする。

本授業は、ディプロマポリシーに掲げる「保健学の幅広い視野に立って精深な学識を有する者」の育成に資する科目であり、理論と実践を往還しながら基盤となる知識と方法を修得する。体力の維持・向上を目的とした実践可能な運動方法を体系的に学ぶとともに、運動用具の開発・普及・評価に関する考え方と手法を扱う。加えて、公園での健康づくりが盛んな東南アジアの事例を参照し、日本における健康づくり施設としての公園活用の可能性と課題について検討する。

【授業計画】 <英語併用可>

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| ① 超高齢社会における体力の重要性 | 超高齢社会、フレイル、体力 |
| ② 健康づくりに必要な体力とその運動 | 体力要素、運動処方 の考え方 |
| ③ 適度な運動による身体効果（エビデンス）と安全管理 | 適度な運動、身体効果 |
| ④ WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」 | 身体活動、座位行動、推奨量 |
| ⑤ 健康日本21（第3次）と身体活動・運動 | 健康日本21（第3次）、身体活動・運動施策 |
| ⑥ 日常生活で実践可能な運動方法・用具の開発（1）運動方法 | 用具開発／安全・簡便性 |
| ⑦ 日常生活で実践可能な運動方法・用具の開発（2）応用と対象別アレンジ | 対象別 |
| ⑧ 健康づくりの運動と継続（行動変容） | 行動変容、継続支援、セルフモニタリング |
| ⑨ 運動方法・用具の普及と場づくり | 普及、関係者連携 |
| ⑩ 運動プログラムの評価（効果・過程・安全） | 評価、アウトカム指標、プロセス評価 |
| ⑪ 都市緑地の健康効果 | 都市緑地、健康効果、利用促進要因 |
| ⑫ 街区公園を健康づくり施設として利用する意義 | 街区公園、地域資源、アクセス |
| ⑬ 東南アジア地域における公園での健康づくりの現状と、日本での可能性 | 東南アジア、公園での運動文化、運動施設・環境 |
| ⑭ まとめ（総括・ミニ発表/討議） | 総括、統合、実践計画 |

【授業外学習】

授業外学習は、授業時間の倍の自学自習（予習・復習等）を行い、次の文献を事前に読んでおくこと。

1. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. 2020.
2. 厚生労働省. 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023. (PDF)
3. 厚生労働省. アクティブガイド2023. (PDF)
4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12th ed.) 2025.
5. 一般社団法人 日本健康教育学会（編）. 『健康行動理論による研究と実践』医学書院, 2019.

【成績評価の方法・基準】

授業への参加態度（70%）および提出レポート（30%）により評価を行う。

授業や課題への取り組み態度、提出物により総合的に評価する。

【教科書】

随時プリントを配布する。

【参考書】

参考文献、資料等については授業時に指示する。

【教材】

特になし

【備考】

授業は対面とオンラインの併用で実施する。