

科目名 (英 訳)	S・フィットネス&コミュニケーション I Fitness & Communication I	開講学期 曜日時限	前期 (夏季休業中を含む) 月曜日 3時限
対象学年	第1、2 学年	単 位 数	1 単位
受講資格		募集人員	12～15 名程度

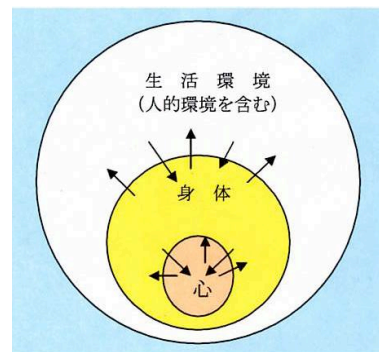
担当教員 水野哲也、中村千賀子、田井 健太郎、井田博史

●授業の概要 (Outline of content and teaching method)

この授業は、医療者である前に一人の青年として自分自身の健康を意識するとともに自己と他者を体験的により深く理解することをめざして開講されるプログラムです。但し、今年の開講プログラムでは後半の授業を夏季休業中(9/1～4の予定)に、転地での短期合宿研修(フィットネス・キャンプ)形式で実施します。

この授業では、「ヒトの正常な成長発達には、第三者とのコミュニケーションが絶対不可欠な要因である」という考えから、その存在を Bio-psycho-social Model としてとらえ、そのマネジメントにおける内容は大きくセルフケアとコミュニケーションの領域のものを含み、その実践的な手法と基礎理論について学習します。前半の国府台キャンパスの授業では、

Biologicalな視点から運動生理の基礎と体力管理を、Psycho-socialな視点からコミュニケーションの基礎理論と実習を行い、後半のキャンプでは千葉県館山市にある本学の研修施設・大賀寮に宿泊し、グループ体験学習中心とした合宿プログラムをとおしてトータルなフィットネスマネジメントの基礎実践力を養います。



●授業の目的 (Primary goal)

人が充実した一生を全うするためには、その心身の健康を維持することは望ましいものであり、その基本には自然の摂理を理解した日常生活とより良い人間関係を作り上げる力が必要だと考えられます。そして、そうした能力の基礎には「人間の理解」、つまり自分自身の心身さらには人格的相互関係への理解が不可欠です。そこで、授業では人間が持つさまざまな機能やシステムの基礎理論を学習するとともに、それらを体験的に気づき、問題を発見・整理し、調整・解決するための基本を身につけることを目的とします。

●到達目標 (Objectives)

前述のようにフィットネスとは多様な内容を含む概念です。そこで、授業ではその多様性並びに生活環境の構成要素と適応について理解し、自分自身の生活や人間関係能力を振り返り、新たに自分らしい探究が行えることを到達目標とします。とはいえ、授業は短期間のため、必ずしも目先の能力獲得のみを求めるのではなく、その目標ではあくまで対象と方法論の理解に重点をおきます。

1回目	4月12日	ガイダンス・セルフケア1
2回目	5月10日	セルフケア 2、フィットネス理論
3回目	5月17日	セルフケア 3、運動の基礎生理
4回目	5月25日	セルフケア 4、フィットネスの評価
5回目	6月28日	コミュニケーション1、自己理解
6回目	7月5日	コミュニケーション2、他者理解
7回目	7月12日	コミュニケーション3、相互理解
合宿形式	9/1～9/4	フィットネス・キャンプ 2010

●授業計画 (Schedule)

1. 授業内容

具体的な授業計画は右のように

2010年度 授業計画

なっています。前半は国府台キャンパスでの授業として、セルフケアに関する基礎としてフィットネス理論、運動の基礎生理、フィットネスの評価、コミュニケーション論として、自己理解、他者理解、そして相互理解を学び、後半は学外での短期合宿研修(3泊4日)で、対人関係能力の開発とともに人格の成長が目標とされる「Micro Laboratory Training (MLT)」によるグループ体験学習を中心に行います。

●成績評価の方法 (Grading scheme)

評価は、授業毎に提出するショートレポート並びに授業終了後に作成する総合レポートの内容によりどこまで授業目標が達成されたかが評価されます。

●教科書および参考書 (Textbooks and materials)

大塚邦明著、病気にならないための時間医学、ミシマ社、2007

小林純一 著「カウンセリング序説」金子書房、ほか、授業内で随時提示します。

科目名 (英 訳)	S・フィットネス&コミュニケーション II Fitness & Communication II	開講学期 曜日・時限	後期/ 月曜日/ 3時限
対象学年	第1、2学年	単位数	1単位
受講資格	特になし	募集人数	10名程度
担当教員	井田 博史		

●授業の概要 (Outline of content and teaching method)

「ヒトの正常な成長発達には、第三者とのコミュニケーションが絶対不可欠な要因である」という考えに基づき、bio-psycho-social modelという観点から自分自身の心身をマネジメントする能力を養います。フィットネス&コミュニケーション (F&C) について、実践による気づきと理論学習を通して理解を深め、またグループディスカッション (GD) と問題解決型学習 (PBL) を通して学習を進めます。

●授業の目的 (Primary goal)

自分自身の日常生活における精神的・身体的・社会的・文化的・知的な満足度 (QOL, quality of life) を高めるための理論と実践法を学習することを目的とします。心身が関連する生体においてQOLを向上させるためには、身体の生理、心理並びに社会的特性をよく理解することが必要です。

●到達目標 (Objectives)

1. フィットネスとコミュニケーションについて理解し実践する。
2. 体験的気づきと理論学習により、心身の問題をマネジメントするための発想力を養う。
3. グループ内で自分の役割を認識し、問題解決に対して貢献する。

●授業計画 (Schedule)

回	内容	概要	学習テーマ
1	ガイダンス	本授業の進め方	授業内容と形式の理解
2	セルフケア1	身体を見る, 触る, 動かす (実習)	身体への気づき
3	セルフケア2	身体を動かすための準備と終了 (実習)	身体への気づき
4	セルフケア3	身体運動の基礎生理 (講義)	理論の理解
5	コミュニケーション1	自己理解: 質問紙法など (実習)	自己理解への気づき
6	コミュニケーション2	相互理解: 会話記録など (実習)	相互理解への気づき
7	コミュニケーション3	コミュニケーションの理論 (講義)	理論の理解
8	GD1	F&Cに関するGD	グループでの問題解決
9	GD2	F&Cに関するGD	グループでの問題解決
10	GD3	発表と議論	グループでの問題解決
11	PBL1	F&Cにおける問題の発見と提起	問題の発見と解決
12	PBL2	問題解決の実施	問題の発見と解決
13	PBL3	問題解決の実施	問題の発見と解決
14	PBL4	発表と議論	問題の発見と解決
15	総括	自由ディスカッションによる総括	自他の理解

●成績評価の方法 (Grading scheme)

1. 発表とレポート
GDとPBLの発表とレポートにおける内容、構成、プレゼンテーション能力について評価します。

2. 出席と発表
出席と役割担当について総合的に評価します。グループ内において貢献があることを第一義とし、必ずしもリーダーシップ的役割が評価される訳ではありません。

●教科書および参考書 (Textbooks and materials)

小林純一; 創造的に生きるー人格的成長への期待ー、金子書房、1986