

実施教員	所属	看護学科
	職・氏名	助教 柴田由里子

テーマ	日本人は座りすぎ！若者のココロとカラダに与えるそのリスク		
実施目標 (高校生等に何を学んでもらうか等)	座位行動が与える心身への影響を知って、活動に対する自己管理が意識できる。 また、知識を家族など周りの人と共有できる。		
授業内容の要旨	近年多くの若者が SNS を利用し、スクリーンタイムが増加し座位行動が急増している。座位行動は、肥満やメンタルヘルスなど心身に悪影響を及ぼす。部活などで身体活動があっても、休日など長時間の座位行動があればそのリスクは相殺されない。座位行動についてとリスクを理解して自己管理のための工夫について考えるきっかけとする。		
授業形態	講義	実習	演習
対象人数	30～50 名程度まで		
必要機材	プロジェクター	スクリーン	パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他(マイク)	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	なし		