

実施教員	所 属	健康開発学科
	職・氏名	准教授 有竹 清夏

テーマ	勉強や運動のパフォーマンスを上げるための睡眠のコツ		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	勉強や運動をする上での睡眠の大切さとそのコツを学ぶ。		
授業内容の要旨	①眠りのしくみ、眠りの測り方などの睡眠の概要、②勉強や運動と睡眠の関連性、③実際にどう眠れば効果的なのか、④良い眠り、良い目覚めのポイントについて具体的な例をあげて解説する。		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	演習
対象人数	問わない		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他( )	特になし
実施に当たっての その他留意事項等			