

開設講習名	【選択】運動行動変容の基礎		講師	上地 広昭	
講習会場	山口大学吉田キャンパス		会場所在地	山口県山口市	
開設日	平成 29 年 8 月 24 日		時間数	6 時間	受講予定人数 15 人
受講者募集期間	平成 29 年 5 月 26 日～平成 29 年 6 月 3 日		履修認定時期	平成 29 年 9 月 30 日まで	
履修認定対象職種	教諭, 養護教諭	主な受講対象者	養護教諭, 小学校教諭, 中学校・高等学校保健体育教諭		
受講料等総額	6,000 円	(うち受講料以外の経費)			
【到達目標】 運動行動変容に関わる基礎知識を身につけ、健康教育の現場で活用できるようになる。					
【講習の概要】 本講習では、1) 運動行動変容の理論、2) 運動行動変容の実際、3) 運動行動変容の効果、の3つのテーマで運動行動変容について論じる。内容的には、「健康のための運動行動の促進」について心理学的側面から説明するため、体育教諭および養護教諭向けとなっている。 1) 運動行動変容の理論 運動行動変容には大きく3つの側面があり、まず、あるきっかけを与え運動を開始させる「採択」、次に、その運動実施を短期間で終わらせず長期的に続けさせる「継続」、最後に、運動習慣が形成した後、様々な誘惑によって元の状態に戻ることを防ぐための「逆戻り予防」である。ここでは、これら3つの側面から運動に関わる行動変容について解説していく。 2) 運動行動変容の実際 先に紹介した運動行動の採択・継続に関わる理論・モデルの運動場面における適用方法について説明を行う。具体的には、セルフマネジメント技法、トランスセオレティカルモデル、動機づけ理論、ソーシャルマーケティングの適用方法について紹介する。 3) 運動行動変容の効果 運動プログラムの開発から、実践、評価に至るまでの一連の流れについて講じる。プログラム完成までの大きな流れは、事前調査、プログラム開発、施行&修正、プログラムの実行、およびプログラムの評価の5段階に分かれ、それらについて順に説明していく。					
【評価の方法・評価基準】 評価の方法：筆記試験 評価基準：合格：講義の内容を理解し、講義で得た知識を活用できる。 不合格：上記以外					
【テキスト・参考文献】 事前にテキスト(資料)を配布予定。					
【受講者への伝達事項】 特にありません。					