

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	看護学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義実習
科 目 名	健康と運動の科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	24 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年次		学期及び曜時限	前期	教室名	視聴覚室・講堂
担 当 教 員	辻本健彦	実務経験と その関連資格	島根大学人間科学部に勤務			
《授業科目における学習内容》						
スポーツなどの各種の運動を通じて、心身の健やかな成長をねらうと共に、自己の体調・健康管理につなげて学ぶ。 青年期にある学生が心と体を一体化してとらえ、健康と運動についての理解と運動の合理的な実践をする。生活習慣病対策の一つとしての運動療法の効果などを学ぶ。日常生活の中での肉体的・精神的疲労を癒し、元気を回復するための効果を学ぶ。						
《成績評価の方法と基準》						
出席並びに課題提出状況、筆記試験で総合的に評価する 体育祭の出席時間						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
講師資料 実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学 大修館書店						
《授業外における学習方法》						
テキストを読み予習してくる。配布資料を用いて授業のまとめを行う。						
《履修に当たっての留意点》						
学生の体力づくり、レクリエーション的要素を取り入れた実技および実習を行う。体育祭も授業時間に含む。						
授業の 方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第 1 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	健康とは、運動の必要性について説明できる。		講師資料 AV機器他	テキストを読んでくる。
		各コマに おける 授業予定	健康とは、運動の必要性について			
第 2 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	健康の保持増進に必要な身体活動量について説明することができる。		講師資料 AV機器他	テキストを読んでくる。 授業のまとめをする。
		各コマに おける 授業予定	健康の保持増進に必要な身体活動量について			
第 3 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	脂肪蓄積のメカニズムとその影響、体型評価について説明することができる。		講師資料 AV機器他	テキストを読んでくる。 授業のまとめをする。
		各コマに おける 授業予定	脂肪蓄積のメカニズムとその影響、体型評価について			
第 4 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	肥満の種類を説明できる。その判定、体組成測定が実際にできる。		講師資料 AV機器他	テキストを読んでくる。 授業のまとめをする。
		各コマに おける 授業予定	肥満の種類とその判定方法 体組成測定の方法			
第 5 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	体重減量における運動と食事の役割について説明できる。		講師資料 AV機器他	テキストを読んでくる。 授業のまとめをする。
		各コマに おける 授業予定	体重減量における運動と食事の役割			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	エネルギー消費量の測定ができる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	エネルギー消費量の測定方法		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動中のエネルギー代謝について説明できる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	運動中のエネルギー代謝		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	持久力発揮のメカニズムについて説明できる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	持久力発揮のメカニズム		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	熱中症と水分補給について説明できる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	熱中症と水分補給		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋生理とロコモティブシンドロームについて説明できる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	筋生理とロコモティブシンドローム		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋肉トレーニングのメカニズムについて説明できる。	講師資料 AV機器他	テキストを読んでもくる。 授業のまとめをする。
		各コマにおける授業予定	筋肉トレーニングのメカニズム①		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋肉トレーニングのメカニズムについて説明できる。	講師資料 AV機器他	グループによる準備、留意点を周知しておく。
		各コマにおける授業予定	筋肉トレーニングのメカニズム②		