

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科		理学療法士学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名		健康スポーツ科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	16 (1) 時間(単位)
対 象 学 年		1年		学期及び曜時限	後期	教室名	301 他
担 当 教 員		森脇 薫	実務経験とその関連資格	整形外科クリニックで、理学療法士として運動療法等を提供していた。協会活動などにおいてスポーツ分野にも携わる。島根県とレーナ協議会の認定トレーナーも取得。			
《授業科目における学習内容》							
運動生理学的観点から、身体運動のメカニズム、テーピングや栄養指導などの知識・技術を学ぶ。							
《成績評価の方法と基準》							
出席、授業態度、課題の提出にて評価する。							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
配布資料							
《授業外における学習方法》							
事前に指定テキストを読んでおく。授業後確認作業をしておく。							
《履修に当たっての留意点》							
授業中に口頭試問等を行う。テキストを持ってくること。							
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	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおける健康管理やスポーツ文化について説明できる		テキスト	健康とは、健康維持に必要な活動量についてのテキストの箇所を読んでおく。	
		各コマにおける授業予定	スポーツ医学・スポーツ社会学				
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチングやストレッチング指導ができる		テキスト	身体組織と体脂肪についてのテキストの箇所を読んでおく。	
		各コマにおける授業予定	コンディショニング				
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体機能とトレーニングについて説明できる		テキスト	肥満の種類と測定実習についてのテキストの箇所を読んでおく。	
		各コマにおける授業予定	スポーツ指導論、スポーツ生理学				
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節障害に応じたテーピングを施すことができる 膝関節障害に応じたテーピングを施すことができる		テキスト	ダイエットにおける食事と運動の意義・エネルギー消費量の評価についてのテキストの箇所を読んでおく。	
		各コマにおける授業予定	テーピング(足関節)・テーピング(膝関節)				
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動学習・動機付け、集団やこころの健康について説明できる 栄養と運動・エネルギー・水分補給の必要性について説明で		テキスト	体力測定についてのテキストの箇所を読んでおく。	
		各コマにおける授業予定	スポーツ心理学・スポーツ栄養学				

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	演習形式	授業を通じての到達目標	今まで学んだ内容をもとに、運動の実践ができるようになる。	テキスト	今まで学んだ内容のテキストの箇所を読んでおく。
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	今まで学んだ内容をもとに、運動の実践ができるようになる。	テキスト	今まで学んだ内容のテキストの箇所を読んでおく。
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	今まで学んだ内容をもとに、運動の実践ができるようになる。	テキスト	今まで学んだ内容のテキストの箇所を読んでおく。
		各コマにおける授業予定	運動の実践		