

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科		医療総合学科		科 目 区 分		基礎分野		授業の方法		講義	
科 目 名		健康づくり概論		必修/選択の別		必修		授業時数(単位数)		30 (2) 時間(単位)	
対 象 学 年		1年		学期及び曜時限		前期		教室名		404	
担 当 教 員		阿 守 勇 介		実務経験とその関連資格		病院リハビリテーション科勤務 姉妹校にて健康づくり指導者養成校教員として勤務					
《授業科目における学習内容》											
わが国における疾病構造の変化に伴う健康づくりの概念と歴史、高齢化社会における保健医療・介護制度の理解と高齢者に必要となる運動の理解を学ぶ											
《成績評価の方法と基準》											
1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%											
《使用教材(教科書)及び参考図書》											
【教科書】「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》											
教科書を読んでおく。講義のノートをまとめる。											
《履修に当たっての留意点》											
健康づくり指導する者の基本となる知識になる。											
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	健康と健康づくりの概念と歴史を知る				教科書・配布資料	授業後の内容を復習する			
		各コマにおける授業予定	健康づくり概論①								
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	わが国での疾病構造の変化及び高齢化の現状を踏まえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する				教科書・配布資料	授業後の内容を復習する			
		各コマにおける授業予定	健康づくり概論②								
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康日本21の施策について知る				教科書・配布資料	授業後の内容を復習する			
		各コマにおける授業予定	健康づくり概論③								
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病とメタボリックシンドロームは何かを知る				教科書・配布資料	授業後の内容を復習する			
		各コマにおける授業予定	生活習慣病の概念とその疾患								
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病予防に必要な運動の効果を学ぶ				教科書・配布資料	授業後の内容を復習する			
		各コマにおける授業予定	生活習慣病と運動効果								

授業の方法		内 容		使用教材	
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	健診項目の内容と基準値を知り、検診の重要性を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	メディカルチェックとその基準		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定の内容と方法を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	体力測定の実際		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定を実施し、自身の身体状況を知る。	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	体力測定の実施と自身の身体を知る		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	望ましい日常生活を送る為には何が問題かをグループワークで考える	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	生活習慣病対策への問題①		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	望ましい日常生活を送る為には何が問題かをグループ発表	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	生活習慣病対策への問題②		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の身体の変化を知る	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体(内科)		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の身体の変化を知る	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体(整形外科)		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者疑似体験グッズを使い、自身との身体の違いを知る	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	高齢者疑似体験		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動とは何かを知り、その重要性を理解する。	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	介護予防運動の目的・実際と効果		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	試験対策	教科書・配布資料	予め、教科書及び配布資料を復習しておく
		各コマにおける授業予定	総復習		