

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	言語聴覚士学科		科目区分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科目名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対象学年	一年次		学期及び曜時限	前期 木曜1限	教室名	406教室 他
担当教員	吉田 朱花	実務経験とその関連資格	アスレティックトレーナーの資格を有し、クラブチームのトレーナーとして勤務			
《授業科目における学習内容》						
<p>運動生理学の観点から、身体運動のメカニズムや運動処方について学び、生涯にわたって健康で豊かな生活を営むための科学的知識の習得を目指す。1. 生涯を通じた運動実践の意義について理解する。2. 自身の運動能力やライフスタイルに応じた運動実践能力を身に付ける。3. 形態や体組成を客観的な指標を用いて正しく捉えることができる。</p>						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(100点)で評価する。						
《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。講義のノートをとる。						
《履修に当たっての留意点》						
積極的な取り組みを望む。						
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	講義形式	授業を通じての到達目標	健康維持に必要な身体活動量について理解でき、説明できる。	教科書		<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書p8～11を事前に読んでおく</li> <li>ノートまとめ(教科書p20～21)</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	健康とは、健康維持に必要な身体活動量			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	形態の内訳と体脂肪の役割について理解し、説明できる。	教科書		<ul style="list-style-type: none"> <li>ノートまとめ(教科書p28～29)</li> <li>教科書p30～31を事前に読んでおく</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	形態と体脂肪の科学			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	肥満の種類が理解でき、説明できる。体組成測定の各種方法のメリットとデメリットについて理解でき、正しい測定が実施ができる。	教科書		<ul style="list-style-type: none"> <li>教科書p44～48を事前に読んでおく</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	肥満の種類と体組成測定実習			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウェイトコントロールにおける食事と運動の意義が理解でき、説明できる。	教科書		<ul style="list-style-type: none"> <li>ノートまとめ(教科書p32～33)</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	ウェイトコントロールにおける食事と運動の意義			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー消費量の評価方法を理解でき、説明できる。	教科書		<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の生活行動記録表の作成</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エネルギー消費量の評価			

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	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定の方法を理解し、実施できる。	教科書	・教科書p49～59を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	心肺持久力を発揮するメカニズムと年齢に応じた至適運動強度について理解でき、説明できる。	教科書	・ノートまとめ(教科書p80～81)
		各コマにおける授業予定	心肺持久力と至適運動強度		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	自身の運動中における心拍数の変化を観察し、心拍数を用いた運動強度の評価方法について理解でき、実施できる。	教科書	・教科書p24～25を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	心拍数を用いた体力および運動強度の評価		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	熱中症発症のメカニズムと予防方法、水分補給の意義について理解でき、説明できる。	教科書	・熱中症予防ガイドブックを事前に読んでおく (ガイドブックは日本スポーツ協会HP内、スポーツ医・科学研究ページで閲覧可)
		各コマにおける授業予定	熱中症と水分補給		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋肉の働きとロコモティブシンドロームについて理解でき、説明できる。	教科書	・ノートまとめ(教科書p110～111)
		各コマにおける授業予定	筋肉とロコモティブシンドローム		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	筋肉トレーニング、ストレッチングの実践方法について理解し、実践できる。	教科書	・教科書p74～75, p108～109を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	筋力トレーニング、ストレッチング実習		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	心肺蘇生法と救急処置について理解でき、実施できる。	教科書	・ノートまとめ(教科書p112～113)
		各コマにおける授業予定	心肺蘇生法と救急処置		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。	教科書	
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。	教科書	
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。	教科書	
		各コマにおける授業予定	運動の実践		