

## 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	保健体育		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	15 (1) 時間(単位)
対象学年	一年次		学期及び曜時限	後期 水曜2限 他	教室名	406教室 他
担当教員	高田 秀志	実務経験と その関連資格	理学療法士として回復期病院やディサービス等で地域医療に従事。福祉住環境コーディネーター2級取得。地域医療政策講座にて医科学修士を取得。			
《授業科目における学習内容》						
1年次前期に学んだ健康について振り返り、疾病予防の重要性を再認識する。また、測定を通じて自身の身体状況を知り、維持・改善を考え、健康とは何かをもう一度考える。他、健康増進を目的とした運動のプログラムの立案し実行する。1. 健康について、日本の取り組みを知る。2. 健康と運動の関連性を世代ごとに違いを知る。3. 体力測定を通じて自身の身体状況を客観的に捉え、維持・改善を理解する。4. 運動プログラムの立案と実行						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(100点)および運動プログラムの企画・立案・実行の様子を併せて評価する。						
《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》						
保健体育の授業内容に基づいた運動プランを企画し、実行する						
《履修に当たっての留意点》						
成績評価は筆記試験と実技で行う						
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	健康の定義を確認し、生活習慣病について説明できる	教科書	健康の三要素 生活習慣病	
		各コマにおける授業予定	前期復習(健康の定義、日本の健康施策、生活習慣病)			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体の成長曲線について説明できる	教科書	身体成長曲線	
		各コマにおける授業予定	子供の成長と発達における運動の効果			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	老化に伴う筋や動きの変化を説明できる	教科書	老化 筋の種類	
		各コマにおける授業予定	老化に伴う運動効果			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングの内容と効果を説明できる	教科書	健康と運動(前期科目の内容について)	
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングの効果と実際			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチや測定を実施できる	教科書	健康と運動(前期科目の内容について)	
		各コマにおける授業予定	形態測定とストレッチについて復習			

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	健康運動プログラムをグループで立案できる	教科書	健康と運動(前期科目の内容について)
		各コマにおける授業予定	運動プログラム立案		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	健康運動プログラムをグループで説明し、実施させることができる		第6回で決めた内容の確認
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	健康運動プログラムをグループで説明し、実施させることができる		第6回で決めた内容の確認
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行		