

2024 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	健康科学		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	昼間部1年		学期及び曜時限	前期	教室名	903教室
担当教員	黒川 圭子					
実務経験とその関連資格	保健・体育教諭中学高等学校、健康運動指導士の免許取得。平成13年より企業の健康作り教室、介護予防事業(大阪府・奈良県自治体事業)、認知症リテラシー講座(兵庫県)の運動指導に従事。					
《授業科目における学習内容》						
<ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康・生活体力を知る。 ・健康運動の役割と必要性についての説明、健康体力づくり運動の基本実技と説明ができる。 ・バイタルチェックができる ・身体を動かすことの楽しさを知る 						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験(実技試験)50%、レポート20%、グループワーク中の態度30%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
適宜、作成資料を配布する。PowerPointを利用する。実技に必要な備品を使用する。						
《授業外における学習方法》						
身体を動かすことの大切さを考え、健康運動を体験する。						
《履修に当たっての留意点》						
教場の事前確認を必ず行うこと。また教場への移動が多いため、集団行動を意識して時間厳守をお願いします。身体を動かすことの楽しさや大切さを改めて考えていただきたい。						
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	授業を通じての到達目標	授業の概要について理解する		講義に必要な資料	様々なコミュニケーションツールを考える。次回の体力測定には目的別にどんなものがあるのか予習。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。	
	各コマにおける授業予定	授業の進め方、評価方法、授業に必要な準備物の確認、自己紹介スピーチ、障害・外傷レポート				
第2回	授業を通じての到達目標	自身の現状体力を知る I		実技に必要な資料・記入用紙、備品	本日使用筋の臥位ストレッチングを自宅で実践。日常生活でストレッチングの実践。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。	
	各コマにおける授業予定	セルフ簡易体力測定、セルフストレッチング、結果レポート				
第3回	授業を通じての到達目標	自身の現状体力を知る II		実技に必要な資料・記入用紙、備品	本日使用筋の臥位ストレッチングを自宅で実践。日常生活でストレッチングの実践。次回の教場の確認。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。	
	各コマにおける授業予定	セルフ簡易体力測定、セルフストレッチング、結果レポート				
第4回	授業を通じての到達目標	姿勢チェックと様々なストレッチング		実技に必要な資料・記入用紙、備品	測定方法、配布資料、ケーススタディー内容の復習。様々なコミュニケーションツールを考える。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。	
	各コマにおける授業予定	チェックシートに沿って自身の姿勢を確認する。様々なシーンで目的別にどんなストレッチングがあるのかを皆で紹介しあい、共有して実施する。				
第5回	授業を通じての到達目標	バイタルチェックの実践とその習得 I		実技に必要な資料・記入用紙、備品	測定方法、配布資料、ケーススタディー内容の復習。様々なコミュニケーションツールを考える。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。	
	各コマにおける授業予定	脈拍、呼吸の測定方法と実際に測定して習得。その他バイタルも含めて正常値や手順を確認。ケーススタディーによる確認。				

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	授業を通じての到達目標	有酸素運動実施の必要性、日常生活での実践例を考える	配布資料	問診時の確認事項の復習。有酸素運動について調べてみる。次回の教場の確認。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	有酸素運動(主に歩行)について。実施時の運動強度の設定とバイタルチェックによりその確認方法を知る。		
第7回	授業を通じての到達目標	インターバルウォーキングの実施により、検脈で運動強度を確認して、目標心拍数内で調整しながら歩く事の体験	実技、記録用紙の準備	次回の教場、準備物の確認。有酸素運動について調べてみる。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	2グループに分けて、蜜を避けながら集中して行う。インターバル歩行によるバイタルの変化を体験する。記録を付ける。		
第8回	授業を通じての到達目標	バイタルチェックの実践とその習得（血圧：触診法と聴診法）II	演習	次回の教場、準備物の確認。有酸素運動について調べてみる。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	2教室に分かれて血圧測定の方法と手順を測定ロールプレイにより習得。ケーススタディーによる確認。		
第9回	授業を通じての到達目標	ウォーキング又はジョギング前後の血圧値や運動中の検脈による運動強度の確認と調整を体験。血圧測定、運動強度設定とその必要性が説明ができる。	実技に必要な備品	生活習慣病(メタボリックシンドローム、基礎代謝、運動・栄養・休養のバランスについて。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	2グループに分けて、蜜を避けながら集中して行う。インターバル歩行によるバイタルの変化を体験する。記録を付ける。		
第10回	授業を通じての到達目標	生活習慣病の予防・改善方法として、運動・栄養・休養のバランスや環境の取り入れ方などから考える。	実技に必要な備品	生活習慣病と予防にレジスタンス運動の効果など考えてみる。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	生活習慣病の予防改善を意識した生活活動と栄養・休養について講義と実技。自身の生活習慣を客観視して評価説明ができる。		
第11回	授業を通じての到達目標	レジスタンス運動の体験(体幹、下肢筋力測定、種目実施)。自身の体力バランスについて具体的に評価説明ができる。	実技に必要な備品	高齢者の身体的・心理的な特徴について考えてみる。フレイル、ロコモ、サルコペニアについて調べてみる。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	レジスタンス運動の体験(体幹、下肢筋力測定、種目実施)。自身の体力バランスについて体力要素を用いて評価説明ができる。		
第12回	授業を通じての到達目標	高齢者のレジスタンス運動についてその必要性、効果、実施例を知る。	実技に必要な備品	認知症の種類など予習してみる常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	レジスタンス運動の体験(体幹、下肢筋力測定、種目実施)。自身の体力バランスについて体力要素を用いて評価説明ができる。		
第13回	授業を通じての到達目標	認知症予防の学習・体操例を体験し、若年層からの生活行動の高齢期への影響を考える。	配布資料、記入用紙	熱中症について調べる。これまでの配布資料を準備する。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	学習療法例を体験し、脳活の実践方法をする。		
第14回	授業を通じての到達目標	熱中症について知り、予防対策を考て実践できる。 総括:これまでの総復習。	これまでの配布資料	運動できる服装の準備。常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	配布資料やレポートなど、試験に必要な準備の確認。		
第15回	授業を通じての到達目標	音楽を利用して身体を動かす。身体を動かす楽しさを体感する。	実技に必要な備品	常に除菌・消毒の準備とそのタイミングを考える。
	各コマにおける授業予定	1人に1枚マットを準備する。2グループに分けて、交互に運動を実施する。ウォーミングアップ～からクーリングダウンまで		