

2025 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	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年より企業の健康増進教室、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。現在、全て継続中。				
《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。 ・健康体力づくり運動の基本を体験し、身体活動の必要性と役割を理解する。 ・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・演習中の態度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。不足分はこちらで準備する。					
《授業外における学習方法》					
日常生活における身体活動が不活発にならないための工夫を、自身の生活スタイルに合わせて考え、実践する。					
《履修に当たっての留意点》					
事前に次回の教場場所を確認すること。また屋外への移動の際、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、改めて考える機会としていただきたい。					
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	必要な記入用紙	様々なコミュニケーションツールを考える。実施中または経験済みの運動種目の主な障害・外傷について調べる。	
	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	スポーツ別の障害・外傷について考え、スポーツ実施時の怪我の予防に繋げる。また、各スポーツの魅力を再認識する。	必要な記入用紙	怪我予防のストレッチを自宅で実践。グループ毎に次回のタイムスケジュールを作成し怪我の予防を考える。	
	各コマにおける授業予定	前回の運動履歴、スポーツ大会の種目を参考に、グループ分けをし、スポーツ時に多い怪我やその予防をグループワークによりまとめて発表。			
第3回	授業を通じての到達目標	スポーツ実技によるウォーミングアップとクールダウンの実践	実技に必要な備品、救急備品	自分の体力変化・気づきについて考える。日常生活でストレッチの実践。	
	各コマにおける授業予定	実施種目別にウォーミングアップとクールダウンを学生主体で実施			
第4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	測定により、体力変化・気づきについて考える。日常生活でストレッチの実践。測定目的や方法の復習。	
	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5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	測定目的や方法の予習。自分の体力変化についてその原因や放置していると今後考えられる障害などを予測する。バイタルやチェック方法について予習。	
	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			

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	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	呼吸・体温・意識も含めて、測定目的や方法の復習。自分の姿勢についてチェックしてみる。
	各コマにおける授業予定	主に脈拍、血圧の測定の実践による測定方法の習得。その他の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。		
第7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	測定により判った姿勢の修正方法を整理して、習慣的に実践する。有酸素運動について予習。血圧測定の復習。ストレッチングの実践。
	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8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。有酸素運動後の血圧変化を知るために、血圧の測定方法を実施する。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	有酸素運動実施のため、体調の管理に努める。運動実施の流れや準備すべきことを整理しておく。ストレッチングの実践。
	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の説明ができる。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	運動後の体調の管理に努める。ストレッチングの実践。予習として、過去の熱中症のニュース、最近の環境状況、熱中症と判別つきにくい感染症など調べる。
	各コマにおける授業予定	パディを組み、検脈や運動強度を測定し合う。歩・走行中のバイタル変化を体験する。運動後に血圧測定を実施する。実践記録を提出する。		
第10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。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。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	熱中症は命に関わることを十分に理解し、予防の重要性を復習する。筋カトレーニングの自重運動種目を予習する。
	各コマにおける授業予定	熱中症について配布資料を説明し小テストの実施。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。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	主に体幹筋力、全身の関節可動域を保持しながら、身体の使い方を考えて、偏った筋力バランスや関節への負担を避ける工夫を、日常的に心がける。
	各コマにおける授業予定	高齢者など運動対象別に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	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)Ⅲ	実技に必要な資料・記入用紙、備品	測定目的、手順や方法の復習。認知症について予習。身近の症例やその症状変化の観察経験など簡単に整理しておく。
	各コマにおける授業予定	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。スムーズに測定できるか測定時間も意識する。理解が難しい学生に個別に対応をする		
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。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	認知症を正しく理解して、家族や市町村など皆で協力し合う生活環境が今後更に必要であることを復習する。
	各コマにおける授業予定	認知症についての質問用紙の記入と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	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。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	バイタルチェックは、身近で求められるチェックであることを再認識しておく。次回の準備として血圧測定の資料と方法の確認。ストレッチングの実践。
	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。リズム体操、頭の体操など取り入れて楽しむ。		
第15回	授業を通じての到達目標	実技テストに向けて、血圧測定の実施により総復習をする。	実技に必要な資料・記入用紙、備品	実習先やその他、測定を求められることなく対応できるように準備しておく。ストレッチングの実践。
	各コマにおける授業予定	測定相手を多く変えて実施する。見回りながら習得の程度を確認しする。個別対応に答える。実践を踏まえて総合復習		