

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	夜間部1年	学期	前期	教室名	903教室
担 当 教 員	金谷 規弘				
実務経験と その関連資格	理学療法士として一般病院(急性期・回復期・デイケア)、クリニックでの勤務経験あり。 臨床教育認定理学療法士・学校教育認定理学療法士の資格取得。 大学院にて修士(学術)の学位を取得。ITパスポート取得。				
《授業科目における学習内容》					
健康の概念を把握できる。健康の為の運動・栄養・休息それぞれを理解できるようになる。将来用いる検査測定器具を使って実技を体験し、 身体の構造や周辺環境との適合性や理学療法士に必要な運動生理・神経生理の分野について理解できるようになる。					
《成績評価の方法と基準》					
確認テスト(30%)、期末試験(70%)、他に受講態度や教材忘れ(減点)を考慮する					
《使用教材(教科書)及び参考図書》					
教科書:①シンプル生理学 第7版(南江堂)、②早わかり生理学ハンドブック(ナツメ社) 参考書:理学療法のとらえかた PART1～4(文光堂)、パワーアップ栄養学(産業図書)、寝る脳は風邪をひかない(扶桑社)					
《授業外における学習方法》					
受講した内容をしっかりと復習すること。特に実技は反復練習が重要である。授業内容を自分の日常の身の回りの事として捉え、健康とどう関係しているのか、快・不快をイメージしながら学習してみよう。					
《履修に当たっての留意点》					
主体的に取り組んで欲しい。基本は自ら疑問を持ち、自ら調べ、健康科学、それに関する解剖学・生理学の内容が理解できるようになって欲しい。 他者に説明することも重要である。不必要な私語は厳禁、許可した際は電子機器の利用を認めるが、許可時以外は使用してはならない。					
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	健康の概念が理解できる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるよう努力する	
	各コマにおける授業予定	授業概要説明 健康の概念			
第2回	授業を通じての到達目標	健康に関する運動の概念が理解できる①	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるよう努力する	
	各コマにおける授業予定	運動(感覚系含む)と脳・心理、骨格筋系			
第3回	授業を通じての到達目標	健康に関する運動の概念が理解できる②	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるよう努力する	
	各コマにおける授業予定	運動(感覚系含む)と骨格筋系、姿勢と動作			
第4回	授業を通じての到達目標	健康に関する運動の概念が理解できる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるよう努力する	
	各コマにおける授業予定	運動と呼吸循環器系(心・肺)、水分と代謝(腎)			
第5回	授業を通じての到達目標	健康に関する栄養の概念が理解できる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるよう努力する	
	各コマにおける授業予定	太陽光エネルギー(皮膚)、栄養(内臓:消化と吸収)でのエネルギー			

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	健康に関する休養の概念が理解できる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	免疫(血液)、睡眠(脳)、体温・基礎代謝(脳・皮膚)		
第7回	授業を通じての到達目標	血圧と脈拍が何を意味しているのか理解できるようになる①	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	脈拍を計って1分間の心拍数を求め、基準値と比較してみよう。血圧計を使って血圧を計ってみよう。最高血圧値と最低血圧値を理解し、基準値と比較してみよう。		
第8回	授業を通じての到達目標	血圧と脈拍が何を意味しているのか理解できるようになる②	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	脈拍を計って1分間の心拍数を求め、基準値と比較してみよう。血圧計を使って血圧を計ってみよう。最高血圧値と最低血圧値を理解し、基準値と比較してみよう。		
第9回	授業を通じての到達目標	身体(四肢と頭部・体幹)の構造を理解できるようになる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	メジャー(巻き尺)を使って、頭部・体幹・四肢の長さや周径を計ってみよう。		
第10回	授業を通じての到達目標	デスクワーク時の身体と机・椅子の適合性から快・不快を考えられるようになる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	メジャー(巻き尺)を使って、机や椅子を計測して身体との適合性について検討してみよう。		
第11回	授業を通じての到達目標	生活周辺環境と身体との関連性について考えられるようになる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	メジャー(巻き尺)を使って、周辺環境(隣の机との空間、ドアや廊下の幅・高さ、階段と手すりの幅や高さ、など)を計測して身体との関連性を考えてみよう。		
第12回	授業を通じての到達目標	身体の関節角度と日常生活動作に必要な角度を知ることの重要性が理解できるようになる	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	ゴニオメータ(角度計)を使って、関節角度を計り、参考可動域角度と日常生活動作に必要な角度について検討してみよう。		
第13回	授業を通じての到達目標	身体の筋と神経支配の構造を理解し、その必要性が理解できるようになる①(効果器の内容を中心に)	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	ハンマー(打腱器)を使って、筋の反応(反射)を見てみよう。反射がなぜ人に備わっているのかを考えてみよう。		
第14回	授業を通じての到達目標	身体の筋と神経支配の構造を理解し、その必要性が理解できるようになる②(受容器の内容を中心に)	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、実技の復習もする、またクラスメイトと討議して相手に説明できるように努力する
	各コマにおける授業予定	ハンマー(打腱器)を使って、筋の反応(反射)を見てみよう。反射がなぜ人に備わっているのかを考えてみよう。		
第15回	授業を通じての到達目標	総復習	教科書①② 配布資料	左記内容を配布資料を用いて復習する、クラスメイトと討議して相手に覚えた内容を説明できるようにする
	各コマにおける授業予定	これまでの内容について確認し、理解を深める		