

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	視能訓練士学科3年制		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義実習
科 目 名	スポーツと健康		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2)
対 象 学 年	1年		学期	前期 火曜3限	教室名	703教室他
担 当 教 員	佐々木 倫子					
実務経験と その関連資格	体育大学を卒業後、福岡リゾートアンドスポーツ専門学校にて教員として勤務。 2011年より、からだ改善スタジオ笑顔工房ふれ～る代表として、幼稚園児から高齢者までの運動指導に携わっている。 福岡県教育委員会・福岡県体育研究所共催の研修会にて、教員(小・中・高)対象にトレーニング指導も行う。 中学校・高等学校保健体育教諭第一種免許状の他、ヨガ・ピラティスのインストラクター資格も保有。					
《授業科目における学習内容》						
健康とは何か、またそのために必要な運動・栄養・休養についての理論と実践方法を学ぶ。この授業を通し、①自分の健康は自分で守る意識を持てるようになる②さまざまな運動や実習を通して、主体性と協調性のバランスを取れるようになる③自分の興味や関心を広げる情報を積極的に取り入れる姿勢を身につけることを目指していく。						
《成績評価の方法と基準》						
学期末テスト(70%)・レポート(30%) 中間テスト・小テストの実施はなし						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
なし(適宜プリント等を配布)						
《授業外における学習方法》						
実習での授業後はレポートを提出すること						
《履修に当たっての留意点》						
将来、人の健康に携わる人間として①自分の身体や心に興味を持つこと→周囲の身体や心にも興味を持つこと②運動が得意・苦手は関係なく、楽しく身体を動かす方法があることを知ることができる授業にしていこう。□						
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	授業を通じての到達目標	これから一緒に学んでいく仲間、そして学習内容に対して興味を持つ。 またこの授業を通して身につけてほしいことについて理解する。		配布資料	配布資料の次回該当部分に目を通しておくこと	
	各コマにおける授業予定	ガイダンス				
第2回	授業を通じての到達目標	「健康」という概念についての理解を深め、自分自身の現状について認識ができるようになる。		配布資料	次回の体力測定に備えて、運動(ストレッチ等でもよい)を行っておくこと	
	各コマにおける授業予定	健康とは何か? /心の健康測定				
第3回	授業を通じての到達目標	柔軟性・筋力・筋持久力・バランスについての現状を認識し、今後の体力維持について考える。		配布資料	実習レポートを提出すること	
	各コマにおける授業予定	体力測定(屋内実施・7種目)				
第4回	授業を通じての到達目標	健康維持のために必要な栄養、また現代人の問題点について学び、自身の今度の栄養摂取を見直す機会を持つ。		配布資料	栄養レポートを提出すること	
	各コマにおける授業予定	栄養と健康				
第5回	授業を通じての到達目標	自分の身体の簡単な緩め方について、実習を通して体感する。		配布資料・マット・セラバンド	実習レポートを提出すること	
	各コマにおける授業予定	ストレッチングとリラクゼーション				

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	身体の地図(特に筋肉や骨)を明確にすることで、自分や仲間の身体の特徴を理解し、その仕組みへの興味を深める	配布資料	最低3人の姿勢分析を行い、実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	ボディマッピング		
第7回	授業を通じての到達目標	ただ身体を動かすのではなく、自分の動きや身体のかせに意識を向けながら、健康な身体・疲れにくい身体につながるためのエクササイズを習得する。	マット	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	ピラティス		
第8回	授業を通じての到達目標	「健康」にストレスや心の状態がどう関わるのかについて学び、その対処方法についてのアイデアを積極的に出し合い、共有する。	配布資料	事前に配布資料の該当部分に目を通しておくこと
	各コマにおける授業予定	ストレスと心身のつながり		
第9回	授業を通じての到達目標	リズムに合わせて身体を動かすことで、脳と身体が一致して動くということの大切さを体感する	配布資料	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	リズムジャンプ		
第10回	授業を通じての到達目標	これまで(発育期)の運動とは違った、健康・体力づくりのための運動方法について知り、自身の生活に取り入れられるようにする。	配布資料	事前に配布資料の該当部分に目を通しておくこと
	各コマにおける授業予定	運動の種類と健康・体力づくり		
第11回	授業を通じての到達目標	2足歩行をする人間にとって、その土台となる足についての重要性とケアの方法を学ぶ	配布資料	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	足のセルフケア		
第12回	授業を通じての到達目標	ルールのもとに、協力してプレーをすることで、チームで動くことの大切さを学ぶ。また運動習慣が少なくなっている学生たちのリフレッシュができる時間を確保する。	バレーボール	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	バレーボール(体育館使用・2コマ連続)		
第13回	授業を通じての到達目標	ルールのもとに、協力してプレーをすることで、チームで動くことの大切さを学ぶ。また運動習慣が少なくなっている学生たちのリフレッシュができる時間を確保する。	バレーボール	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	バレーボール(体育館使用・2コマ連続)		
第14回	授業を通じての到達目標	ボールというツールを用いることで、エクササイズに多様性(負荷やパランスなど)が生まれることを体感し、身体への新しい感覚入力をする。	マット・エクササイズボール	実習レポートを提出すること
	各コマにおける授業予定	ボールエクササイズ		
第15回	授業を通じての到達目標	先輩視能訓練士がどのようなビジョンを持っているかを知り、自分自身の理想とする視能訓練士像を明確にする。	DVDプレーヤー・プロジェクター	自分がなぜ視能訓練士を目指そうと思ったのかについて、自分の考えをまとめておくこと
	各コマにおける授業予定	ドリームプラン/ 講義復習(試験対策)		