2023　年度　授業計画(シラバス)

学　　科	柔道整復スポーツ学科	科　目　区　分	基礎分野	授業の方法	講義
科　目　名	健康管理学Ⅰ	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	1年生	学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎301
担 当 教 員	佐藤　曜子	実務経験とその関連資格	平成19年　日本体育協会公認サスレティックトレーナー取得 平成25年　アロマセラピーインストラクター資格取得 立命館中学校・高等学校勤務　大原学園勤務　MFA勤務　現在に至る		

《授業科目における学習内容》

(飲酒・喫煙の現状、健康被害、依存)、生活習慣病(生活習慣チェック、メタボリックシンドローム、腹囲測定、標準体重とBMI)、運動処方(METS、運動指針)、発育発達期の身体と心(スキャモンの発育曲線、自己肯定感、自己効力感)、マッサージ(タッチング理論、リフレクソロジー)、エクササイズ、体力測定

《成績評価の方法と基準》

1. 定期試験:70%
2. 出席:20%
3. 平常点:10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

配布資料
【参考図書】
学生のための健康管理学 改訂2版　木村 康一 (著),　熊澤 幸子 (著),　近藤 陽一 (著) :南山堂
基礎から学ぶ健康管理概論改訂第4版　編集: 柳川洋/尾島俊之 :南江堂

《授業外における学習方法》

講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
次回講義については講義終了前にアナウンスします

《履修に当たっての留意点》

「健康」について理解を深め、自分自身で健康管理、維持、増進できるようになりましょう。

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	健康とは何かを知り、健康の管理、維持、増進のために必要な知識と技術を身につける	配布資料 PC、プロジェクター	メディアや関連書籍から健康に関する情報を調べる
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康とは何かを理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康とは		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労と休養・睡眠を理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	疲労と休養・睡眠		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	飲酒・喫煙について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	飲酒・喫煙		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングについて理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	トレーニング		

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	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病・メタボリックシンドロームについて理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	生活習慣病・メタボリックシンドローム		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康のための運動処方について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康のための運動処方		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	ステップエクササイズについて理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	ステップエクササイズ		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	エクササイズ　プログラム作成と実施について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	エクササイズ　プログラム作成と実施		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	エクササイズ　プログラム作成と実施について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	エクササイズ　プログラム作成と実施		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達期の身体と心について理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	発育発達期の身体と心		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	マッサージについて理解する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	マッサージ		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	リフレクソロジーについて理解する	配布資料 PC、プロジェクター	全講義の総復習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	リフレクソロジー		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	自身の健康管理ができるようになる	配布資料 PC、プロジェクター	後期講義に向けて履修内容を再確認しておくこと
		各コマにおける授業予定	講義理解度の確認		