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Ⅱ	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	後期	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》

エクササイズでは症例別に予防・改善に活用できるプログラムを作成し、指導練習を行う

《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》

今後に活用できる知識・技術を身に着けましょう。

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	コーディネーショントレーニングを習得すること	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	コーディネーショントレーニング		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング①		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング②		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング③		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング④		

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	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング⑤		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング⑥		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング⑦		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	ペアストレッチングを習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	ペアストレッチング⑧		
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を習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		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を習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		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	エクササイズプログラム作成と実施を習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		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13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を習得する	配布資料 PC、プロジェクター	講義の復習をすること
		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14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を習得する	配布資料 PC、プロジェクター	全講義の復習をすること
		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15回	講義形式	授業を通じての到達目標	まとめ　理解度の確認をおこない、各項目ごとが理解できている	配布資料 PC、プロジェクター	学生の理解度を確認する
		各コマにおける授業予定	全講義の復習をし学生の理解度を確認する		