

## 2024 年度 授業計画(シラバス)

|         |         |             |                                                                                                 |        |           |              |
|---------|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------------|
| 学 科     | スポーツ科学科 |             | 科 目 区 分                                                                                         | 専門基礎分野 | 授業の方法     | 講義           |
| 科 目 名   | 健康管理概論  |             | 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       | 401          |
| 担 当 教 員 | 佐藤 曜子   | 実務経験とその関連資格 | 平成19年 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー取得<br>平成25年 アロマセラピーインストラクター資格取得<br>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》

本講義では、健康に関する知識を育むとともに人間の発育発達を理解しスポーツ指導者としての役割を理解することができる。

《成績評価の方法と基準》

出席点(20%)・平常点(10%)・学期末テスト(70%)から授業の理解度を総合で示す。

《使用教材(教科書)及び参考図書》

公認指導者養成テキストⅠ・Ⅱ・Ⅲ

《授業外における学習方法》

指定している教科書を事前に読んでおくこと。  
授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)。

《履修に当たっての留意点》

アスレティックトレーナー筆記試験に含まれる内容であることを理解し授業に挑むこと。

|       |      |             |                           |              |                                  |
|-------|------|-------------|---------------------------|--------------|----------------------------------|
| 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 | 筋のしくみと働きについて理解することができる。   | 公認指導者養成テキストⅢ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。(共通科目 Ⅲ-7-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 運動器の仕組みと働き 筋のしくみと働き       |              |                                  |
| 第2回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 骨格のしくみと働きについて理解することができる。  | 公認指導者養成テキストⅢ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。(共通科目 Ⅲ-7-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 運動器の仕組みと働き 骨格のしくみと働き      |              |                                  |
| 第3回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 神経系のしくみと働きについて理解することができる。 | 公認指導者養成テキストⅢ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。(共通科目 Ⅲ-7-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 運動器の仕組みと働き 神経系のしくみと働き     |              |                                  |
| 第4回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 呼吸循環器系について理解することができる。     | 公認指導者養成テキストⅢ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。(共通科目 Ⅲ-7-②) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給         |              |                                  |
| 第5回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | エネルギー供給について理解することができる。    | 公認指導者養成テキストⅢ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。(共通科目 Ⅲ-7-②) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給         |              |                                  |

| 授業の方法 |      | 内 容         |                                             | 使用教材             | 授業以外での準備学習<br>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 | スポーツバイオメカニクスについて理解することができる。                 | 公認指導者養成テキストⅢ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅲ-7-③) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | スポーツバイオメカニクスの基礎                             |                  |                                      |
| 第7回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 発育発達期の身体的特徴について理解することができる。                  | 公認指導者養成テキストⅠ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅰ-7-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 発育発達期の身体的特徴                                 |                  |                                      |
| 第8回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 発育発達期の心理的特徴について理解することができる。                  | 公認指導者養成テキストⅠ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅰ-7-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 発育発達期の心理的特徴                                 |                  |                                      |
| 第9回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 発育発達期に多いケガについて理解することができる。                   | 公認指導者養成テキストⅠ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅰ-7-②) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 発育発達期に多いケガや病気                               |                  |                                      |
| 第10回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 発育発達期のプログラムについて理解することができる。                  | 公認指導者養成テキストⅠ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅰ-7-③) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 発育発達期のプログラム                                 |                  |                                      |
| 第11回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 中高年者とスポーツとの関わりについて理解することができる。               | 公認指導者養成テキストⅡ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅱ-5-①) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 中高年者とスポーツ                                   |                  |                                      |
| 第12回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 女性とスポーツとの関わりについて理解することができる。                 | 公認指導者養成テキストⅡ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅱ-5-②) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 女性とスポーツ／身体的特徴について                           |                  |                                      |
| 第13回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 女性とスポーツとの関わりについて理解することができる。                 | 公認指導者養成テキストⅡ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅱ-5-②) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 女性とスポーツ／心理的特徴について<br>女性とスポーツ／トレーナビリティとプログラム |                  |                                      |
| 第14回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 障がい者とスポーツとの関わりについて理解することができる。               | 公認指導者養成テキストⅡ     | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。<br>(共通科目 Ⅱ-5-③) |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 障がい者とスポーツ                                   |                  |                                      |
| 第15回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 健康とトレーナーとの関わりを理解することができる。                   | 公認指導者養成テキストⅠ・Ⅱ・Ⅲ | 講義の内容を復習し次の講義に備えること。                 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ                                         |                  |                                      |