

## 2025 年度 授業計画(シラバス)

|                                                                                                                                                      |      |             |                                         |                                                                                               |                    |                         |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|---------------|
| 学 科                                                                                                                                                  |      | 柔道整復師学科     |                                         | 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201       |
| 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》                                                                                                                                       |      |             |                                         |                                                                                               |                    |                         |               |
| (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(スキヤモンの発育曲線、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%<br>2. 出席:20%<br>3. 平常点:10%                                                                                                               |      |             |                                         |                                                                                               |                    |                         |               |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》                                                                                                                                    |      |             |                                         |                                                                                               |                    |                         |               |
| 配布資料<br>【参考図書】<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<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 | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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               | 後期講義に向けて履修            |

|         |             |                     |          |                |                  |
|---------|-------------|---------------------|----------|----------------|------------------|
| 15<br>回 | 表<br>形<br>式 | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 講義理解度の確認 | PC、プロジェク<br>ター | 内容を再確認しておくこ<br>と |
|---------|-------------|---------------------|----------|----------------|------------------|