

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》                                                                                             |      |             |                        |                                                                                               |                    |                       |               |
| 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%<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》                                                                                              |      |             |                        |                                                                                               |                    |                       |               |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<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 | ペアストレッチングを習得する                | 配布資料<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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           |                    |                       |