

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	診療放射線技師学科(夜間部)		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	演習
科 目 名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	15 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年次		学期及び曜時限	前期	教室名	第3校舎 701教室
担 当 教 員	貴村 通	実務経験とその関連資格	シニア向け運動指導歴16年 子供運動指導歴13年 健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
健康管理と指導法を学ぶ。健康維持にとってのスポーツの役割を正しく把握し、健康を保つために必要な心のケアや運動指導法を学ぶ。また、実務経験を活かし、病者の生活する困難さなどの症例を挙げ、予防、健康の維持を理解し「自らの人生を健康に生きる」ための学びとしていく。						
《成績評価の方法と基準》						
レポート(70%)、授業態度(10%)、出席率(20%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
財団法人 健康体力づくり事業財団 健康運動指導士養成講習会テキスト 参考						
《授業外における学習方法》						
授業外では、周りにいる方々の健康面を気遣ってみる、他人の歩き方を見て、どのような対策が必要かなど、幅広いターゲットの方々の「健康」を考えてみる。						
《履修に当たっての留意点》						
自分の持つ知識、学んだことをどのように伝えるかが大切。実技・実践を通して、人との関わり方を学んで欲しい。						
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	演習形式	授業を通じての到達目標	「人間と健康」「健康とはなにか」講義に対して興味、関心を持ってもらう		事前配布資料	自分は健康なのか、振り返ってみる
		各コマにおける授業予定	「健康寿命をのばそう」をスローガンにした「スマート・ライフ・プロジェクト」について学ぶ(運動・食生活・禁煙)			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	体が喜ぶことを体感しよう！リラックスすることが健康の第一歩。私の自己紹介も兼ね、普段の仕事(ロコモ予防教室)を体験してもらう。		なし	ロコモティブシンドロームの言葉の意味を調べておく
		各コマにおける授業予定	実習①ロコモティブシンドロームを理解し、予防対策としての様々な運動を体験してもらう			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	健康阻害要因(食生活・生活環境・社会環境)について学ぶ。また学童・思春期・老年期の身体と心理と健康について考える		事前配布資料	自分にとって健康を害するものは何か思い出す。
		各コマにおける授業予定	理想のライフスタイルを学ぶ「生活習慣と生活習慣病の関連」			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供の発育・発達過程に沿った運動メニューを体験する		なし	
		各コマにおける授業予定	実習②子供に必要な運動「コアキッズ体操」体験			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	「健康寿命」を理解する。		事前配布資料	寿命が正しい長ければ幸せか考える
		各コマにおける授業予定	健康増進、健康づくりのための施策「日本の高齢化について」			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	◎高齢者向け認知症予防の運動を体験する	各自タオルを持参	自分の周りにいる、高齢の方や認知症になられている人との関りを振り返っておく
		各コマにおける授業予定	実習③予防・脳トレーニング実習		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	「健康寿命とは」高齢者・子供・健常者などあらゆる人々を対象とした健康レベル向上の健康運動指導法を学ぶ。	事前配布資料	元気な90代、しんどそうな70代の違いは何か考える
		各コマにおける授業予定	プログラムを作成する。15分		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	自身で考えた「対象者の目的や特徴に応じた健康運動プログラム」を指導する	なし	誰にどのような運動をしてもらうかイメージする
		各コマにおける授業予定	実習④:健康運動プログラムの実施:実習:各自15分間ずつ		