

2025 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		
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 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》									
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 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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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 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。 (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		