

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	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	3年生		学期及び曜時限	前期	教室名	2校舎501教室
担 当 教 員	山下 浩平	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》 知識のスポーツ指導者・健康運動実践指導者としての基礎知識、を身につける。スポーツ基本法やスポーツ振興計画を基軸に日本のスポーツ振興について理解し、総合型地域スポーツセンターの調査などを通じて地方公共団体によるスポーツ振興について理解する。						
《成績評価の方法と基準》 1. 授業内課題 20% 2. 期末レポート 70% 3. 出席・平常点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》 公認スポーツ指導者養成テキスト リファレンスブック 健康運動実践指導者養成用テキスト						
《授業外における学習方法》 自分が生活する地域でのスポーツ振興の実際について調査する。 スポーツに関する時事問題に関心を持ち、日常的に情報収集する。						
《履修に当たっての留意点》 スポーツ基本法、スポーツ振興計画をはじめ、日本スポーツ協会公認指導者資格を取得するに足る基本的な知識を身につける。またこの授業では「自ら考え言葉にし表現する」ことをキーワードに展開する。授業で扱った内容を自分で咀嚼し、考察し、レポートとしてまとめる力を養うこと。						
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	スポーツの定義を考察する。歴史的な変遷を理解した上で現代スポーツのあり方を考える。	教科書		独自のスポーツの定義を考察する。
		各コマにおける授業予定	イントロダクション、スポーツの概念と歴史			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツの文化的側面を理解した上で、スポーツマンシップとフェアプレーについて考察する。	教科書		スポーツマンシップとフェアプレーに関わる時事問題を検索する。
		各コマにおける授業予定	文化としてのスポーツ			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	現代社会でのスポーツの位置づけと価値について考察する。	教科書		現代社会におけるスポーツの価値を考察する。
		各コマにおける授業予定	社会の中のスポーツ			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の実際①	教科書		日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマにおける授業予定	ウォーキングとジョギングの特性			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の実際②	教科書		日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマにおける授業予定	ウォーキングとジョギングによる運動効果			

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	健康づくり運動の実際③	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法		
第7回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際④	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	ウォーキングとジョギングのプログラム		
第8回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑤	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの特性		
第9回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑥	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの効果、運動強度		
第10回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑦	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの実際(運動プログラム・音楽・服装)		
第11回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑧	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの実際(運動プログラム・音楽・服装)		
第12回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑨	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの安全対策		
第13回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康づくり運動の実際⑩	教科書	日本の運動習慣について情報収集する。
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの指導者の役割		
第14回	講義演習形式	授業を 通じての 到達目標	関連トピックスについてグループディスカッションを通じて理解を深める。	教科書	本科目で学んだ内容について自ら解釈し、考えを述べられるよう準備する。
		各コマに おける 授業予定	関連トピックス		
第15回	講義演習形式	授業を 通じての 到達目標	関連トピックスについてグループディスカッションを通じて理解を深める。	教科書	本科目で学んだ内容について自ら解釈し、考えを述べられるよう準備する。
		各コマに おける 授業予定	関連トピックス		