

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	診療放射線技師学科(昼間部)		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	大安 恵子	実務経験とその関連資格	運動施設指導歴26年 (水泳指導、成人、子供体操、エアロビクス) 健康運動実践指導者			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>スポーツや健康に関する幅広い分野を総合的に学ぶ。スポーツによる怪我の予防法や熱中症対策の知識を学び、生活習慣病、健康寿命の延伸や認知症予防の必要性など一人ひとりのニーズに合わせた運動指導法やプログラムの作成方法を習得する。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>レポート(80%) 授業態度(10%) 出席率(20%)</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>○財団法人 健康運動実践指導者養成講習会テキスト ○地方独立行政法人 介護予防運動指導員養成講座テキスト 参考</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>家族や友人など身近にいる人々の健康状態に興味を持つ。加齢やライフステージによって抱える健康課題は異なるため、それぞれの課題や改善策を考え、運動指導や助言ができるように知識を学んでおく。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>スポーツや健康について意欲的に学ぶ姿勢をもつ。レポート課題提出あり。実技、実践時間はグループで協力しながら課題に取り組み、テーマに沿った発表ができるように体調を整えておく。</p>						
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」講義に対して興味や関心をもつ。	事前配布資料	自分は健康なのか、心身共にどのような健康状態なのかを考えてみる。	
		各コマにおける授業予定	健康に関する日常語について考えてみる。体の元気度だけではなく、心や生活、社会環境が互いに影響しあう総合的なものとして捉える視点を学ぶ。			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	体を動かして自分の体を見つめなおそう！認知機能検査や柔軟性、バランス、体力年齢測定の実験。	なし	自分や家族など、体のくせや立ち姿など、気づきの時間を作ってみる。	
		各コマにおける授業予定	実習①グループワーク。体の歪みチェックやバランス力の測定方法を学ぶ。測定結果から今後の運動指導法について考え、怪我や事故防止、実習実技の注意点を学ぶ。			
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。	事前配布資料	生活習慣について一日の過ごし方やルーティーンを振り返る。	
		各コマにおける授業予定	理想のライフスタイルをイメージしてみる。理想的な生活を送るためにそのような生活習慣が必要か、その為に衣食住で気をつけるべき事やストレスとの付き合い方、運動の必要性について理解する。			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	リズム運動の体験。全身運動で体の充実度や運動前後の脈拍数を測定してみよう。	なし	授業以外で一人でも多くの人とコミュニケーションをとる	
		各コマにおける授業予定	実習②リズム運動の基礎を学び、健康維持増進につながる体操を体験。グループで考案、創作後に発表する。			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	「健康寿命」「認知症」「ロコモ25」について学ぶ。	事前配布資料	認知症を自分事と捉え、正しい知識や理解を深める。想像力を発揮していく。	
		各コマにおける授業予定	加齢に伴う運動機能の低下や認知トレーニング、生活習慣病の管理を学び、認知症の発症リスクやロコモ予防、フレイル予防について考えてみる。			

