

2026 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19年 子供運動指導歴16年 健康運動指導士			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>健康管理と指導法の学びでは、まず健康維持におけるスポーツの役割を正しく理解し、身体だけでなく心のケアの重要性も踏まえた運動指導法を身につけていく。さらに、実務経験を活かし、病気や障がいを抱える人々が日常生活で直面する困難さを具体的な症例から学び、予防や健康維持の視点を深める。これらの学びを通して、「自らの人生を健康に生きる」ための知識と姿勢を養うことを目的とする。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>レポート(70%)、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</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>授業の外では、身近にいる人々の健康状態に目を向け、日常の中でできる小さな気遣いを実践する。また、他者の歩き方や動作を観察し、どのような健康上の課題や改善策が考えられるかを検討することで、幅広い年代・立場の人々の「健康」を多角的に捉える視点を養う。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>健康科学を履修する際には、人体や健康に関する基礎知識を理解しておくことが役立ち、授業では自分の生活習慣を振り返りながら学ぶ姿勢が求められる。統計や調査データを扱う場面も多いため、数値に慣れておくこととスムーズに進められる。レポート課題や実習が中心となることが多く、出席や授業への参加が成績に影響する点にも注意しておく</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」日本の健康文化の強みを学ぶ	なし	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	「人間と健康」健康を“病気ではない状態”としてではなく、人間の心・身体・生活・社会環境が互いに影響し合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	実習①ストレッチを考えよう	室内シューズ	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する			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	「健康阻害要因」生活習慣の乱れ、ストレスなどの心理的負担、そして環境からの影響が重なって心身の健康を損なうものとして捉えられる。これらを意識して見直す	なし	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	生活習慣と生活習慣病の関連は、日々の食事・運動・睡眠・ストレス管理といった行動が将来の健康を左右し、理想的なライフスタイルづくりの重要性を理解する			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	実習②タオルを使ったトレーニング	室内シューズ タオル		
		各コマにおける授業予定	実習②身近にあるもの(タオル)を使って体に優しい運動を体験する			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	「安全に過ごすための熱中症対策とけがの応急処置」を学ぶ	なし	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	熱中症が起こる理由と予防の大切さを学び、具合が悪くなったときは涼しい場所で体を冷やし、水分を補給することが必要だと確認する。また、けがをしたときにはRICE法を使い、安静・冷却・圧迫・挙上で悪化を防ぐことを学ぶ。			

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	実習③自重トレーニング	室内シューズ タオル	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自重トレーニング③筋力をつけることは、体を支え、けがを防ぎ、健康を保つために必要になる。筋力は放っておくと低下するため、目的に合ったトレーニングを考える		
第7回	演習形式 授業を通じての到達目標	「高齢者が健康に暮らすための認知症予防」を学ぶ	なし	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	動く・食べる・つながるで守る認知症予防を学ぶ		
第8回	演習形式 授業を通じての到達目標	実習④認知症予防運動	室内シューズ タオル	誰にどのような運動をしてもらおうかイメージする
	各コマにおける授業予定	実習④軽い運動と手遊びで、体と脳を同時に活性化する		