

2026 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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー アロマセラピーインストラクター			
《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》						
リファレンスブック						
《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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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	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。	リファレンスブック	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		