

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科目区分	基礎分野	授業の方法	講義
科目名	健康管理学Ⅱ		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		学期及び曜時間	後期	教室名	2校舎301
担当教員	佐藤 曜子	実務経験とその関連資格	平成19年 日本体育協会公認サ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》						
(飲酒・喫煙の現状、健康被害、依存)、生活習慣病(生活習慣チェック、メタボリックシンドローム、腹囲測定、標準体重とBMI)、糖尿病・高脂血症・脳血管疾患・心疾患発育(現状と推移リスクと予防)、運動処方(METS、運動指針)、発育発達期の身体と心(スキヤモンの発育曲線、自己肯定感、自己効力感)、マッサージ(タッチング理論、リフレクソロジー)						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験: 80% 3. 授業態度と参加度: 20%						
《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 共通科目Ⅰ、Ⅱ						
《授業外における学習方法》						
健康、スポーツ行政に関する時事情報に関心をもって、情報収集に努める						
《履修に当たっての留意点》						
「健康」について理解を深め、自分自身で健康管理、維持、増進できるようになりましょう。						
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	健康の概念を理解する。	プリント		講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康とは			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康増進、健康づくりのための施策を行える。	プリント		講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康とは、健康増進、健康づくりのための施策			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康増進、健康づくりのための施策を行える。	プリント		講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康増進、健康づくりのための施策			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ハンドトリートメントが行える。	プリント		講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	ハンドトリートメント			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労と休養・睡眠について理解する。	プリント		講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	疲労と休養・睡眠			

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 実習形式	授業を通じての到達目標	トリートメントが行える。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	トリートメント		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響を理解する。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	飲酒・喫煙		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病・メタボリックシンドロームが健康に及ぼす影響を理解する。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	生活習慣病・メタボリックシンドローム		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	循環器疾患、代謝疾患を理解する。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	循環器疾患、代謝疾患		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康のための運動処方ができる。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	健康のための運動処方		
第11回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	ステップエクササイズが行える。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	ステップエクササイズ		
第12回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	エクササイズ プログラムの作成ができる。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	エクササイズ プログラム作成		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	指導方法を理解する。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	指導法		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達期の身体と心を理解する。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	発育発達期の身体と心		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	履修内容を理解し、健康管理が出来るようになる。	プリント	講義の復習と次回講義の予習を必ずすること
		各コマにおける授業予定	まとめ		