

2020 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	講義演習
科 目 名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (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 801教室
担 当 教 員	永倉 栄一	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
「健康づくり」について、さまざまな視点から捉え、医療従事者を目指すものとして、日々の生活の中で自身の健康管理に役立つ知識やスキルを身につける。						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(70%) 出席点(20%) 平常点(10%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布プリントなど						
《授業外における学習方法》						
学んだことを自身の生活で活かすべく、健康に関する時事情報に関心をもって、情報収集に努める 医療従事者を目指すものとして、自らが健康づくりに務める(日常のストレッチングなど)						
《履修に当たっての留意点》						
自身の健康管理に留意する						
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	インストラクションを通じて、この授業の概要を理解することができるようになる。	プリント	リラックスして、積極的に学ぼうとする気持ちづくり	
		各コマにおける授業予定	授業オリエンテーション、講師紹介、簡単アンケート			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	「健康」の概念について理解することができるようになる(1)-1	プリント	「健康」の概念について自身の考えをまとめておく	
		各コマにおける授業予定	健康の概念について(諸外国と日本の健康づくり施策について)			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	「健康」の概念について理解することができるようになる(1)-2	プリント	「健康」の概念について自身の考えをまとめておく	
		各コマにおける授業予定	健康の概念について(運動・栄養・休養) その他健康阻害要因について			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(2)-1	プリント	自分の身体構造について興味を持つこと	
		各コマにおける授業予定	身体の構造について(骨・骨格について)			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(2)-2	プリント	自分の身体構造について興味を持つこと	
		各コマにおける授業予定	身体の構造について(筋など)			

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	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(2)-3	プリント	自分の身体構造について興味を持つこと
		各コマにおける授業予定	身体の構造について(心肺機能について)		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(3)-1	プリント	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	体力の概念について		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(3)-2	プリント	体力について調べておく
		各コマにおける授業予定	体力測定法について学ぶ		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(3)-3	握力計 長座体前屈計 カラーコーン ストップウォッチ など	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	自分の体力を測定してみよう		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(4)-1	プリント	運動の効果について調べておくこと良い
		各コマにおける授業予定	運動の種類と効果(エアロビックエクササイズ)		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(4)-2	プリント	運動の効果について調べておくこと良い
		各コマにおける授業予定	運動の種類と効果(アネロビックエクササイズ)		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「運動」について理解することができるようになる(4)-3	プリント	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	ストレッチングについて ～理論と実際～		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「栄養」について理解することができるようになる(1)-1	プリント	栄養・食事についての自身の考えをまとめておく
		各コマにおける授業予定	栄養の基礎知識① ～栄養バランスガイド～		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「栄養」について理解することができるようになる(1)-2	プリント	栄養・食事についての自身の考えをまとめておく
		各コマにおける授業予定	栄養の基礎知識② ～運動と栄養～		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「栄養」について理解することができるようになる(1)-3	プリント	自分が普段食べているものを記録しておく
		各コマにおける授業予定	栄養のケーススタディー ～食事モデルを使って、栄養バランスの取れた食事を考える～		

2020 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	講義演習
科 目 名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (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 801教室
担 当 教 員	永倉 栄一	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
「健康づくり」について、さまざまな視点から捉え、医療従事者を目指すものとして、日々の生活の中で自身の健康管理に役立つ知識やスキルを身につける。						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(70%) 出席点(20%) 平常点(10%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布プリントなど						
《授業外における学習方法》						
学んだことを自身の生活で活かすべく、健康に関する時事情報に関心をもって、情報収集に努める 医療従事者を目指すものとして、自らが健康づくりに務める(日常のストレッチングなど)						
《履修に当たっての留意点》						
自身の健康管理に留意する						
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 16 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	自分の体の様子を知ることができるようになる①	プリント	動きやすい身体づくりを しておく(ストレッチング など)	
		各コマに おける 授業予定	身体のゆがみについて① ～カラダの歪みが起こるポイント～			
第 17 回	演習 形式	授業を 通じての 到達目標	自分の体の様子を知ることができるようになる②	プリント	動きやすい身体づくりを しておく(ストレッチング など)	
		各コマに おける 授業予定	身体のゆがみについて② ～自分のカラダの状態を知ろう～			
第 18 回	演習 形式	授業を 通じての 到達目標	自分の体の様子を知ることができるようになる③	プリント	動きやすい身体づくりを しておく(ストレッチング など)	
		各コマに おける 授業予定	身体のゆがみについて③ ～カラダゆがみをとってみよう～			
第 19 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	TOKYOオリンピック2020を100倍楽しく見るようになる①	プリント	動きやすい身体づくりを しておく(ストレッチング など)	
		各コマに おける 授業予定	オリンピックの歴史			
第 20 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	TOKYOオリンピック2020を100倍楽しく見るようになる②	プリント チューブ ジムボール	動きやすい身体づくりを しておく(ストレッチング など)	
		各コマに おける 授業予定	スポーツとお金			

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21回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	TOKYOオリムピック2020を100倍楽しく見るができるようになる③	プリント	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	スポーツと禁止事項を考える		
第22回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「休養」について理解することができるようになる(1)-1	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	ストレスについて① ～ストレスを知る～		
第23回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「休養」について理解することができるようになる(1)-2	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	ストレスについて② ～ストレス耐性について～		
第24回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	健康の概念「休養」について理解することができるようになる(1)-3	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	ストレスについて③ ～ストレス対処法を体験し身につける～		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	ニューススポーツを中心としたレクリエーションスポーツを体験し、効果などを理解することができるようになる。	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	レクリエーションスポーツ①		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	ニューススポーツを中心としたレクリエーションスポーツを体験し、効果などを理解することができるようになる。	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	レクリエーションスポーツ②		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	ニューススポーツを中心としたレクリエーションスポーツを体験し、効果などを理解することができるようになる。	なし	動きやすい身体づくりをしておく(ストレッチングなど)
		各コマにおける授業予定	レクリエーションスポーツ③		
第28回	講義形式	授業を通じての到達目標	今までの授業内容を振り返り、理解度を確認することができる①	プリント	アロマセラピーについて事前に情報収集しておく
		各コマにおける授業予定	前半の授業の振り返り、理解度を確認することができる①		
第29回	講義形式	授業を通じての到達目標	今までの授業内容を振り返り、理解度を確認することができる②	プリント エプソムソルト	アロマセラピーについて事前に情報収集しておく
		各コマにおける授業予定	前半の授業の振り返り、理解度を確認することができる②		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	今までの健康について学んだことが身につけているか確認する事ができる。	なし	これまでの授業を振り返り、試験に備える
		各コマにおける授業予定	総括		