

2019 年度 授業概要

科目名	健康科学			授業の種類	演習	講師名		
授業回数	30回	時間数	60時間 (2単位)	配当学年・時期	理学療法士科1年	通年	必修・選択	必修

〔授業の目的・ねらい〕

本講義では、深刻な社会問題となっている医療費削減に向けて、理学療法士が貢献でき介入することができる健康増進分野について学ぶ。具体的には、生活習慣病やロコモティブシンドローム、スポーツにおける運動器疾患などの概要と予防法について理解する。到達目標は、社会背景を理解しつつ、この講義で学ぶ様々な疾患に対する予防法を実践できる知識・技術を修得することとする。また、自分自身の体力などの現状を把握し「運動の実践」を定着させ、健康に関わる仕事に対して元気に取り組めるようになることも目的とする。

〔授業全体の内容の概要〕

配布資料をもとに、健康・体力づくりのための知識・実技(様々なトレーニング・有酸素運動・ストレッチ)などについて学習する。

〔講師の実務経験〕

〔授業終了時の達成課題(到達目標)〕

講義内容も理解しつつ、各自の体力測定、メディカルチェックの結果に基づき、健康・ストレッチング・トレーニングについての内容および方法を見つけ出す。

回数	講義内容
1	オリエンテーション(健康、体力づくりの運動について)
2	体力測定①(実技)
3	メディカルチェック①(実技)
4	各自の体力と身体特性を評価/身体活動と運動効果
5	健康、体力づくりのための知識(メタボリックシンドローム、サルコペニア、フレイル)
6	健康、体力づくりのための知識(高血圧、糖尿病)
7	トレーニング概論①(有酸素性トレーニング)
8	トレーニング概論②(無酸素性トレーニング)
9	トレーニング概論③(年齢差、性差、競技への準備)
10	ウォームアップとストレッチング
11	筋カトレーニング①(実技)
12	筋カトレーニング②(実技)
13	スポーツ種目の実践①
14	スポーツ種目の実践②
15	前期のまとめ
16	体力測定②(実技)
17	メディカルチェック②(実技)
18	スポーツ外傷と障害①
19	スポーツ外傷と障害②
20	ウォーキング(実技)
21	ジョギング(実技)
22	様々なトレーニングの紹介①(スピード、アジリティ、スピード持久力)
23	様々なトレーニングの紹介②(コーディネーショントレーニング)
24	介護予防と運動について
25	介護予防運動についての評価(実技)
26	障がい者スポーツ
27	障がい者スポーツ(実技)
28	スポーツ種目の実践③
29	スポーツ種目の実践④
30	後期のまとめ

【 準備学習・時間外学習 】

【 使用テキスト 】

書籍名	著者名	出版社
授業時に必要なプリント資料を配布する。		

【 単位認定の方法及び基準(試験やレポート評価基準など) 】

体力診断テスト・定期考査に基づき総合的に評価する。