

2023 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	15回	時間数	30時間 (1単位)	配当学年・時期	作業療法士科1年	必修・選択	必修
〔授業の目的・ねらい〕							
作業療法士として、ヒトの健康に携わる仕事に向けて明るく元気に取り組める「体力づくり」を行うために、各自の体力レベルに応じた運動の方法を見つけ出し、日常生活の中に「運動の実践」を定着させることを目的とする。							
〔授業全体の内容の概要〕							
配布する資料をもとに、健康維持増進に向けての内容及び方法を学習する。							
〔講師の実務経験〕							
〔授業終了時の達成課題（到達目標）〕							
各自の「体力診断テスト」の結果に基づき、健康維持増進に向けての内容及び方法を見つけ出す。							
回数	講義内容						
1	健康について						
2	自分の身体を知る① 体力診断テスト						
3	自分の身体を知る② 体力診断テスト						
4	ウォーキングを考える① ウォーキングの効果と実際 ウォーキング・ジョギング						
5	ウォーキングを考える② 歩数と歩幅の測定 ウォーキング・ジョギング						
6	ウォーキングを考える③ 運動としてのウォーキング ウォーキング・ジョギング						
7	ウォーキングを考える④ 運動速度とエネルギー代謝 ウォーキング・ジョギング						
8	ジョギングを考える① ジョギングの効果と実際 ジョギング						
9	ジョギングを考える② ジョギングの強度とエネルギー代謝 ジョギング						
10	ストレッチングを考える 基本的なストレッチング ジョギング・ランニング						
11	レジスタンストレーニングを考える① アイソトニックトレーニングの実際 ジョギング・ランニング						
12	レジスタンストレーニングを考える② アイソメトリックトレーニングの実際 ジョギング・ランニング						
13	レジスタンストレーニングを考える③ サーキットトレーニングの実際 ジョギング・ランニング						
14	ジョギング・ランニング まとめと評価						
15	いきいき百歳体操						
	定期筆記試験						

【 準備学習・時間外学習 】

--

【 使用テキスト 】

書籍名	著者名	出版社
姿勢の教科書	竹井 仁	ナツメ社
解剖生理&ストレッチマスター	上原健志	笠原出版社

【 単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など） 】

履修規定に準じ、試験の結果を100点満点として60点以上の場合に合格とする
