

2025 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〕								
2015年4月～2020年3月末まで一般回復期病棟、急性期病棟、療養病棟を併設した病院に所属する。 主な業務は回復期病棟で運動療法や作業活動を通じて日常生活動作に繋げることを実施していた。身体障害や高次脳機能障害のり								
〔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