

2025年度 愛知学泉短期大学シラバス

| シラバス番号                                                                                                                                                                                                                              | 科目名                          | 担当者名                                                  | 実務経験のある教員による授業科目                                                                                                                                                                                                                                   | 基礎・専門別 | 単位数 | 選択・必修別 | 開講年次・時期 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|--------|---------|
| 23106                                                                                                                                                                                                                               | 健康と運動<br>Health and Exercise | 伊藤 智式                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | 2   | 必修     | 2後期     |
| 科目の概要                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 健康で豊かな生活を送っていくためにスポーツを中心とした運動は重要な役割を担ってきた。先人達は何を思いスポーツや文化に関わってきたのか。生活習慣と健康との関わり、身体機能のからくりと運動との関係についてこれまでの研究報告をもとに学ぶ。そして、修得した知識をどのように生かしていくのか、これを応用し課題解決できる力を身につける。また、建学の精神と社会人基礎力、pisa型学力の修得をめざしていく。そして、これらの学びはディプロマポリシーの②③④⑥に相当する。 |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 学修内容                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                       | 到達目標                                                                                                                                                                                                                                               |        |     |        |         |
| ① 現代生活と健康、生活習慣や飲酒と喫煙の弊害について学修する。<br>② スポーツの歴史や文化について学修する。<br>③ 身体の生理的なメカニズムについて学修する。<br>④ スポーツ科学やトレーニングの理論について学修する。<br>⑤ 肥満の原因とその対処法について学修する。                                                                                       |                              |                                                       | ① 生活習慣病や飲酒と喫煙の弊害について説明できる。(ディプロマポリシー②④)<br>② スポーツの歴史や文化について理解し、新しいスポーツを創造できる。(ディプロマポリシー②④⑥)<br>③ 身体の生理的なメカニズムについて理解し、生活の中でそれを応用し課題解決することができる。(ディプロマポリシー②③④⑥)<br>④ スポーツ科学やトレーニングの理論を理解し説明できる。(ディプロマポリシー②④)<br>⑤ 肥満の原因とその対処法について説明できる。(ディプロマポリシー②③④) |        |     |        |         |
| 学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素                                                                                                                                                                                                                 |                              | 学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 前に踏み出す力                                                                                                                                                                                                                             | 主体性                          | 学びの中で生じた疑問に対し、能動的に学修を進めることができる。                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 働きかけ力                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 実行力                          | 健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成できる。               |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 考え抜く力                                                                                                                                                                                                                               | 課題発見力                        | 自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処することができる。                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 計画力                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 創造力                          | 自分の健康のための方法を創造することができる。                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| チームで働く力                                                                                                                                                                                                                             | 発信力                          | 健康についての意識を発信することができる。                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 傾聴力                          | 健康についての知識を傾聴して身につけることができる。                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 柔軟性                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 状況把握力                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | 規律性                          | 遅刻・無断欠席など、学修意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。 |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
|                                                                                                                                                                                                                                     | ストレスコントロール力                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| テキスト及び参考文献                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| テキスト：なし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 他科目との関連、資格との関連                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 他科目との関連：「健康スポーツ」、「解剖学」、「生理学」<br>資格との関連：栄養士                                                                                                                                                                                          |                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |     |        |         |
| 学修上の助言                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                       | 受講生とのルール                                                                                                                                                                                                                                           |        |     |        |         |
| 難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。                                                                                                                                                                 |                              |                                                       | ・授業態度の悪い学生は退席してもらう。<br>・出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。                                                                                                                                                                                                     |        |     |        |         |

【評価方法】

| 評価対象   | 評価方法         |                       | 評価の割合 | 到達目標 |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント                                                                             |
|--------|--------------|-----------------------|-------|------|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学修成果   | 学期末試験        | 筆記（レポート含む）・実技・口頭試験    | 85    | ①    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。<br>・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。<br>・獲得した知識を活用し、解決すべき課題を問うpisa型学力の問題を一部出題し、それも評価する。 |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ③    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ④    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        | 平常評価         | 小テスト                  | 0     | ①    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ②    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ③    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              | レポート                  | 5     | ①    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・課題「ニュースポーツに関して」<br>・授業内容を理解した上で、それを応用し創造したものを評価する。<br>・言葉や図表でまとめる能力を評価する。                                  |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ③    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              | 成果発表（プレゼンテーション・作品制作等） | 0     | ①    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ②    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ③    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| 学修行動   | 社会人基礎力（学修態度） | 10                    | ①     | ✓    |   |  | 前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。<br>（主体性）<br>・健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行うことができているか。<br>（実行力）<br>・健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。<br>（課題発見力）<br>・自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処しているか。<br>（創造力）<br>・自分の健康のための方法を創造しているか。<br>（発信力）<br>・健康についての意識を発信することができているか。<br>（傾聴力）<br>・健康についての知識を傾聴して身につけることができているか。<br>（規律性）<br>・遅刻・無断欠席など学習意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。<br>・欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。 |                                                                                                             |
|        |              |                       | ②     | ✓    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       | ③     | ✓    |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       | ④     |      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|        |              |                       | ⑤     |      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| 総合評価割合 |              |                       | 100   |      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |

【到達目標の基準】

| 到達レベルS(秀)及びA(優)の基準                                                                                              | 到達レベルB(良)及びC(可)の基準                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 授業で学んだ様々な知見を運動と健康について体系的に理解でき、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合A(優)。さらに、応用的に発展させることができると思われる場合S(秀)となる。 | 授業で学んだ様々な知見を理解できればC（可）。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合B（良）。 |

| 週 | 学修内容                                                     | 授業の実施方法                                                             | 到達レベルC(可)の基準                                            | 予習・復習                                                                 | 時間<br>(分) | 能力名                                             |
|---|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 1 | 飲酒時の生体の応答について学ぶ。<br>飲酒喫煙と疾病との関係、妊娠・幼児への影響に関するこれまでの研究を学ぶ。 | 講義<br>配布する資料の他に、クラスルームに資料を提示する。パソコンを利用して、閲覧および課題提出を行う。(以後の授業も同様である) | 飲酒喫煙と疾病との関係、妊娠・幼児への影響を理解し説明できる。                         | リエンテーションの内容、飲酒と喫煙について復習する。<br>(パソコンを使いクラスルームに提示された復習資料を利用する。以後の授業も同様) | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 2 | スポーツや遊びの歴史について理解する。子どもたちはなぜ遊びに熱中するのかを学ぶ。                 | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答                                       | スポーツや遊びの歴史について理解し説明できる。                                 | スポーツの歴史と文化について復習する。                                                   | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 3 | 文化人類学の視点から世界のスポーツの歴史と発展を学ぶ。                              | 講義、演習<br>レポート評価<br>学修内容の質疑応答                                        | 文化人類学の視点から世界のスポーツの歴史と発展を考えられる。                          | ニュースポーツに関するレポート課題を書く。                                                 | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 4 | 平均寿命と死亡原因の変遷を学ぶ。<br>生活習慣病と健康寿命の関係について学ぶ。                 | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答                                       | 平均寿命と死亡原因の変遷を理解する。<br>生活習慣病と健康寿命の関係について理解し説明できる。        | 生活習慣と健康について復習する。                                                      | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 5 | 身体の適応能力と加齢に伴う能力の変遷について学ぶ。遺伝的影響と環境的影響について学ぶ。              | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答                                       | 身体の適応能力と加齢に伴う能力の変遷について理解し説明できる。遺伝的影響と環境的影響について理解し説明できる。 | 身体の適応力について復習する。                                                       | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 6 | スポーツでよい結果を出すためにはどうしたらよいか、技体の要素とスポーツバイオメカニクスの観点から学ぶ。      | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答                                       | スポーツでよい結果を出すためにはどうしたらよいかを理解し説明できる。                      | スポーツにおける心技体について復習する。                                                  | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 7 | トレーニングの科学的理論について、遺伝か環境かの視点から学ぶ。                          | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答                                       | トレーニングの科学的理論について、遺伝か環境かの視点から理解し説明できる。                   | トレーニングの科学的理論について復習する。                                                 | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 8 | 骨格筋の種類とその特性について学ぶ。テコの原理を応用した効率的な動作を学ぶ。                   | 講義、実験<br>前回の確認質疑<br>実験の評価<br>学修内容の質疑応答                              | テコの原理を応用した効率的な動作を実践できる。                                 | 実験結果の考察<br>効率の良い動作について復習する。                                           | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

| 週  | 学修内容                                                  | 授業の実施方法                       | 到達レベルC(可)の基準                                                      | 予習・復習                              | 時間<br>(分) | 能力名                                             |
|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 9  | 神経のメカニズムとその働きを学ぶ。感覚器や反射により身を守る機構を学ぶ。                  | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 感覚器や反射により身を守る機構を理解し説明できる。                                         | 神経のからくりについて復習する。                   | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 10 | 生理的限界と心理的限界のメカニズムを学ぶ。近年の応用医学の進歩を知りその展望を学ぶ。            | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 生理的限界と心理的限界のメカニズムを理解し、利用できる。                                      | 生理機能を理解し、それをどのように活かすか復習する。         | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 11 | エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を学ぶ。運動時の生理的応答のメカニズムについて学ぶ。 | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を理解し説明できる。運動時の生理的応答のメカニズムについて理解し説明できる。 | エネルギー供給機構について理解し、それをどのように活かすか復習する。 | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 12 | 体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を学ぶ。三大エネルギー源の消化吸收代謝を学ぶ。             | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を理解する。三大エネルギー源の消化吸收代謝を理解し説明できる。                 | 身体組成とエネルギーについて復習する。                | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 13 | 食欲中枢(摂食中枢と満腹中枢)のメカニズムを学ぶ。エネルギー代謝、カロリーバランスについて学ぶ。      | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 食欲中枢(摂食中枢と満腹中枢)のメカニズムを理解し説明できる。エネルギー代謝、カロリーバランスについて理解し説明できる。      | エネルギー収支のからくりについて復習する。              | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 14 | 肥満の原因論と肥満の療法についてこれまでの多くの研究成果を理解し、その活用法を学ぶ。            | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 肥満の原因論と肥満の療法について理解し、その活用法を実践できる。                                  | 肥満のメカニズムと対処法について復習する。              | 170       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 15 | 授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを学ぶ。       | 講義、演習<br>前回の確認質疑<br>学修内容の質疑応答 | 授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを考察し説明できる。             | これまでの学修成果をまとめる。                    | 320       | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力