

2024年度 愛知学泉大学シラバス

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
232121089	健康運動学 Health Exercise Science	松波勝			2	必修	2前期

**科目の概要**

本科目では、DP.2に示されている「疾病・疾病予防・食育に関する専門知識・技能を身に付け、豊かな食生活と健康を創造することができる管理栄養士の育成」をめざします。  
 そのため、(1)生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果やプログラム作成の要点。(2)体力構成要素の測定方法ならびに体力テストの実際と評価(3)健康行動に影響を与える様々な要因と運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機付けとカウンセリングの方法、について学び、管理栄養士として、運動面から人々の健康を支援するため、運動指導に関する知識を獲得し、活用できるレディネスを備えます。

学修内容	到達目標
① 健康づくりと運動プログラム作成について学ぶ。 ② 体力測定とその評価について学ぶ。 ③ 健康行動および運動指導における心理学的基礎について学ぶ。	① 身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について理解し、安全かつ効果的な運動プログラムが立案できる。 ② 体力構成要素の測定方法ならびに体力テストの実際と評価について理解し、身体活動・運動トレーニングに応用できる。 ③ 健康行動に影響を与える要因や運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解し、説明できる。

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	健康づくりのための運動や健康行動について興味・関心を持ち、予習や復習を行なう。
	働きかけ力	ペアワークにおいてペアに働きかけ、安全かつ効果的な健康運動プログラムの要点について理解できるように努める。
	実行力	健康づくりのための運動プログラム作成に取り組むことができる。
考え抜く力	課題発見力	健康づくりのための様々な情報から、課題を明らかにすることができる。
	計画力	予習・復習が実践できるためのタイムマネジメントができる。
	創造力	健康づくりに関する課題を解決する方策を創り出すことができる。
チームで働く力	発信力	授業内容を整理して、周りの人に対して具体的にわかりやすく伝えることができる。
	傾聴力	ペアワークにおいて、相手に話しやすい環境（あいづちや共感など）を作りながら、他者の考えを聴くことができる。
	柔軟性	他者の考えや意見を理解し、尊重することができる。
	状況把握力	授業において、「いま、何をしなければならいか」を考え、行動ができる。
	規律性	受講上のマナーを遵守し、課題の提出期限を守る。
	ストレスコントロール力	授業や課題は、自己成長の場と考え、生じたストレスに対応する。

**テキスト及び参考文献**

テキスト：健康運動実践指導者養成テキスト 南江堂

**他科目との関連、資格との関連**

他科目との関連：健康管理概論、解剖生理学Ⅰ・Ⅱ、運動生理学、健康運動演習、健康運動実技A・B・C・D  
 資格：健康運動実践指導者、栄養士

学修上の助言	受講生とのルール
--------	----------

予習：各単元に該当する内容を確認しておくこと。 授業：各単元の最後に提示された問題を解答する。また、考えることは、「What」、「Why」、「How」で促進されます。本授業においては、「What」を中心に話すことで主体的な学びに取り組みます。授業中に質問を頻繁に行いますので、考えて答えるように取り組みましょう。 復習：各単元の事後にワークシートを活用し、授業内容の理解を深める。	・授業ではペアワークを通して進めます。2人1組で着席ください。 ・教科書を中心に授業を行います。授業中の要点はノートに整理しましょう。 ・事前学習をし、授業においては積極的に聴講し、ペアと教え合い、学びあいましょう。 ・授業中に携帯電話（スマートフォン）を使用しないこと。また、他人の迷惑になる行為は行わないこと。ルールを守っていないと判断した場合は、退出を命ずることもある。
--	---

【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	60	①	✓		学期末にテストを実施して理解度を確認する。	
				②	✓			
				③	✓			
	平常評価	小テスト		30	①	✓		各回、小テストを実施し、単元ごとの理解度を確認する。
					②	✓		
					③	✓		
		レポート		0	①			
					②			
③								
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）			0	①				
				②				
	③							
学修行動	社会人基礎力（学修態度）		10	①	✓		（主体性）自ら進んで予習や復習をし、健康やQOLの向上につながる健康運動について理解する。 （働きかけ力）ペアワークにおいてペアに働きかけ、互いの考えを共有する。 （課題発見力）授業内容から現状を正しく理解して課題を明らかにすることができる。 （創造力）健康づくりに関する課題を解決する方策を創り出すことができる。 （傾聴力）ペアワークにおいて他者の考えを聞くことができる。 （規律性）受講上のマナーを遵守し、周りの人に迷惑をかけたりしない。	
				②	✓			
				③	✓			
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
・S(秀)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が90%以上とする。 ・A(優)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が80%～90%未満とする。	・B(良)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が70%～80%未満とする。 ・C(可)の基準：各単元における学習内容に関して、総合評価が60%～70%未満とする。

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(分)	能力名
1	○「健康運動学」での学び ・シラバスを活用して、受講上の留意事項について説明する。 ・「健康運動学」の学習内容をダイジェストで説明する。	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用)	欠席せずに参加し、授業内容について理解する。	(予習)シラバス、テキストを一読し、授業概要を確認する。 (復習)テキストを活用して、授業内容を確認する。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
2	○健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活指針(アクティブガイド)	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	身体活動量、運動量、プラステンについて理解する。	(予習)身体活動量、運動量、プラステンについてテキストを一読し、調べる。 (復習)健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活指針(アクティブガイド)の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
3	○健康づくりと運動プログラム作成の基礎	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	加齢変化と身体活動の必要性について理解する。	(予習)健康づくりと運動プログラム作成の基礎についてテキストを一読し、調べる。 (復習)健康づくりと運動プログラム作成の基礎の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
4	○健康づくりのためのトレーニングの原則と運動プログラム作成上のポイント	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	健康づくりのためのトレーニングの原則と運動プログラム作成上のポイントについて理解する。	(予習)健康づくりのためのトレーニングの原則と運動プログラム作成上のポイントについてテキストを一読し、調べる。 (復習)健康づくりのためのトレーニングの原則と運動プログラム作成上のポイントの要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
5	○ウォーミングアップ、クールダウンおよび運動の種類	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	ウォーミングアップ、クールダウンの目的と役割について理解する。 運動の種類について理解する。	(予習)ウォーミングアップ、クールダウン、運動の種類についてテキストを一読し、調べる。 (復習)ウォーミングアップ、クールダウン、運動の種類を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
6	○有酸素性運動のプログラム作成と実施の留意点	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	生理的運動強度の設定に関わる手段について理解する。	(予習)有酸素性運動のプログラム作成と実施の留意点についてテキストを一読し、調べる。 (復習)有酸素性運動のプログラム作成と実施の留意点に関する要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
7	○レジスタンス運動のプログラム作成と実施の留意点	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	レジスタンス運動の負荷設定法について理解する。 レジスタンス運動の種類について理解する。	(予習)レジスタンス運動のプログラム作成と実施の留意点についてテキストを一読し、調べる。 (復習)有酸素性運動のプログラム作成と実施の留意点に関する要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
8	○無酸素性および有酸素性能力の測定法	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	無酸素性および有酸素性能力の測定方法について理解する。	(予習)無酸素性および有酸素性能力の測定方法についてテキストを一読し、調べる。 (復習)無酸素性および有酸素性能力の測定方法の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 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 ストレソコントロール力

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(分)	能力名
9	○最大酸素摂取量の測定	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	最大酸素摂取量の測定方法について理解する。	(予習) 最大酸素摂取量の測定方法についてテキストを一読し、調べる。 (復習) 最大酸素摂取量の測定方法の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
10	○身体組成の測定法	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	身体組成の測定原理と測定方法について理解する。	(予習) 身体組成の測定方法についてテキストを一読し、調べる。 (復習) 身体組成の測定原理とその方法の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
11	○新体力テスト	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	新体力テストの種類と測定方法について理解する。	(予習) 新体力テストの種類と測定方法についてテキストを一読し、調べる。 (復習) 新体力テストの種類と測定方法の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
12	○高齢者を対象とした体力テストと評価	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	高齢者を対象とした体力テストの種類と測定方法とその評価について理解する。	(予習) 高齢者を対象とした体力テストと評価についてテキストを一読し、調べる。 (復習) 高齢者を対象とした体力テストと評価の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
13	○運動実践におよぼす要因と行動変容	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	運動実践におよぼす要因とトランスセオレティカルモデルについて理解する。	(予習) 運動実践におよぼす要因、トランスセオレティカルモデルについてテキストを一読し、調べる。 (復習) 運動実践におよぼす要因、トランスセオレティカルモデルの要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
14	○個別指導における動機づけとカウンセリング方法	講義(テキスト、スライドを活用) ペアワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック	動機づけとカウンセリングの具体的方法について理解する。	(予習) 個別指導における動機づけとカウンセリングの具体的方法についてテキストを一読し、調べる。 (復習) 個別指導における動機づけとカウンセリングの具体的方法の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	180	主体性 働きかけ力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
15	○健康づくりのための新たな運動様式	講義(オンデマンド)	健康づくりのための新しい運動トレーニング方法を1つ挙げることが出来る	(予習) インターネット上で公開されている新しい運動トレーニングを調べる。 (復習) 新しい運動トレーニングを1つ選び、実践して、課題を考える。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 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