

2026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
31207	健康管理論 Theory of Health Care	木村 典子・ 伊藤 智式			2	選択	1・2後期

科目の概要

健康への理解を深めるために、健康とは何か、どのような状態かを学び、乳幼児期から老年にわたる年代の健康問題と健康管理を学ぶ。(DP②)特に、健康問題では、青年期と関係する喫煙、飲酒、体重異常、ストレス、性などについて取り上げて考えていく。(DP②)また自分自身の健康を運動との関係からの確に把握し、健康管理に結びつけていく。健康と運動との関連から、健康管理の一つの手段であるウォーキングを授業の中でも取り入れていく。そして、その中で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。(DP①②③④)

学修内容	到達目標
① 現代生活と健康、生活習慣や運動不足などを学修する ② 健康づくりについての行政的な歴史とその効果について学修する ③ 身体の生理的なメカニズムについて学修する 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 ⑤ 肥満の原因とその対処法について学修する	① 現代生活のライフサイクルと健康問題、特に健康と生活習慣(喫煙、飲酒など)について理解できる。(DP②③) ② 現代社会の健康状況を把握できる。(DP②③) ③ 生理的なメカニズムについて理解できる。(DP②③) ④ 健康・体力づくりの知識の習得と実践を通してその理論を理解できる。(DP②③④) ⑤ 肥満の原因とその対処法について理解し、実践できる。(DP①②③④)

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	健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行う
	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、目標を達成する
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
	計画力	
	創造力	自分の健康のための方法を創造する
チームで働く力	発信力	健康についての意識を発信する
	傾聴力	健康についての知識を傾聴して身につける
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻・無断欠席をせず、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：「フィジカルトレーニング」、「健康の医学」など
 資格との関連：スポーツインストラクター、健康管理士

学修上の助言	受講生とのルール
自分の健康・健康管理に関心が向くように、体力測定、健康アンケートを実施していきます。青年期と関係の深い健康問題については、グループワークを取り入れ、深めていこうと考えています。自分の健康について意識するように心がけてください。スポーツインストラクターの資格要件となっているので、要注意。資料の概要などを理解するために、ノートブックLMを活用する。	<ul style="list-style-type: none"> 授業態度の悪い学生は退席してもらう。 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	0	①			
				②			
				③			
				④			
				⑤			
	平常評価	小テスト		0	①		
					②		
					③		
					④		
					⑤		
		レポート		80	①	✓	
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		10	①	✓			
			②	✓			
			③	✓			
			④	✓			
			⑤	✓			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓			
			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
<p>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。</p>	<p>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)。</p>

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」とは何かWHOの健康の定義、健康日本21を中心に健康について理解する。(伊藤・木村)	講義 ワーク(資料に基づきおこなう) プライマリーヘルスケアについて文献から考える。 プライマリーヘルスケア、ヘルスプロモーション、健康日本21についての概要を理解するため、ノートブックLMを活用する。	健康の定義をはじめ多角的に健康の意義について理解を深め、自らの健康観の確認ができる。	(予習)健康管理論とはどのような授業か、予習する。 (復習)健康の定義について復習する。プライマリーヘルスケアについて調べて、レポートする。	180	主体性 課題発見力 創造力 規律性
2	健康状態を知る指標を学ぶ。 東大式健康調査票から健康状態の評価(木村)	前回の課題の発表(プライマリーヘルスケア) 復習内容をフィードバックする 講義 ワーク	東大式健康調査票を使って、学生自らの健康状態を評価できる。	(予習)青年期の発達課題 (復習)自己の健康状態を高める方策のレポートする。健康日本21の目標を1つ調べてレポートする	180	主体性 課題発見力 創造力 規律性
3	健康日本21について調べたことの発表 青年期と健康管理 若者と性を学ぶ。(木村)	復習内容のフィードバック発表 講義 ワーク グループワーク	青年期にかかえる健康問題、望まない妊娠はしないことの必要性について説明できる。	(予習)配布した資料を調べる。(乳幼児の発達) (復習)青年期に関する大平著「豊かさの精神病理」の一節を読み、資料に基づき、青年期の発達課題を考える	180	主体性 課題発見力 創造力 発信力 規律性
4	子どもの健康管理を学ぶ。(木村)	前回の課題をグループワーク 発表 講義・レポート	新生児～思春期と、段階別に健康問題を説明できる。	(予習)乳児の発達にあわせたおもちゃの作成をする。発表資料をする。 (復習)正高信男著「ケイタイを持ったサル」の一節を読んでレポートする。	180	主体性 課題発見力 創造力 発信力 規律性
5	成人・高齢者の健康管理を学ぶ。(木村)	前回の課題のグループワークと発表 復習内容のフィードバックをする。 グループワーク 発表 講義	成人・高齢者に多い病気が説明できる。	(予習)認知症について調べる。動画を視聴して資料に沿って行う。 (復習)老年期の健康問題の資料で復習する。	180	主体性 課題発見力 創造力 発信力
6	飲酒、喫煙の健康管理を学ぶ。(木村)	小テスト意識の確認 認知症について課題の発表 発表時フィードバックする。 アルコールパッチテスト 講義	飲酒と急性アルコール中毒ほか、健康に及ぼす影響について説明できる。	(予習)授業テーマに沿って調べる。 (復習)健康に関する課題資料を実施する。	180	主体性 課題発見力 創造力 発信力 規律性
7	心の健康管理を学ぶ。(木村)	小テスト(アルコール) 講義・レポート 発表(4週目の課題 乳児の発達とおもちゃ)	心の病気とその対処法について説明できる。 乳児の発達の応じてつくったおもちゃについて発表できる。	(予習)AEDについて調べる。心肺蘇生について予習する。 (復習)精神疾患の手記の一節を読み、レポートする。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 規律性
8	救急救護およびAEDを実践的に学ぶ。(伊藤・木村)	演習、アクティブラーニング、レポート (伊藤・木村) (復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	身近で人が倒れていた場合の対応について実践でき、心肺蘇生、AEDの使い方などを理解できる。	(予習)AEDについて調べる。 (復習)心肺蘇生、AEDの使い方について復習する。	180	主体性 実行力 課題発見力 発信力 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

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	運動・スポーツの意義 現代の運動不足の社会的状況を学ぶについて学ぶ。(伊藤)	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	運動が身体におよぼす影響に関する知識を主体的に理解することができる。	(予習) 運動不足になるとどうなるか調べる。 (復習) 運動指針について確認しまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
10	運動器のメカニズム 骨と筋肉について学ぶ。(伊藤)	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	健康な生活を営むために必要な基礎知識としての「身体のメカニズム」特に運動器の骨と筋肉について理解できる。	(予習) 運動器とは何か調べる。 (復習) 運動器と健康について確認しまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
11	神経・循環器系のメカニズム 神経と呼吸・循環器について学ぶ。(伊藤)	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	(予習) 神経の違いと循環系について調べる。 (復習) 神経系と適応力と有酸素運動について確認しまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
12	エネルギー供給 運動時の代謝機能について学ぶ。(伊藤)	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	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できる。	(予習) 代謝について調べる。 (復習) エネルギー代謝について確認しまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
13	健康のための体力づくり 運動処方と姿勢について 柔軟性とストレッチに関する知識の実践的に学ぶ。(伊藤)	演習 (復習内容の質問に対して口答でフィードバックする)	健康・体力づくりに関する知識・運動処方の内容を理解する。	(予習) トレーニング・運動処方について調べる。 (復習) 隠れた筋肉の役割についてまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
14	健康ウォークについて ウォーキングの指導・実践について学び実践する。(伊藤・木村)	演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	健康のためのウォーキングについて、身近な地域で実践し、歩行距離と時間、歩数など自らの感覚を確認できる。	(予習) ウォーキングコースについて確認する。 (復習) 健康ウォークの仕方・実践記録を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性
15	総合的なまとめ・振り返り 伊藤	(復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	健康のための知識を獲得できているか確認できる。		180	主体性 実行力 課題発見力 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