

2025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
310011014	運動の科学 Science of Health and Sports	加藤 彰浩			2	選択	1前期

科目の概要

DP2および3に基づき社会的に自立して生きていくうえで必要なスキルおよび教養に関する知識・技能を獲得する科目である。第3期スポーツ基本計画がスタートし、人々がスポーツそのものがある価値（Well-being）に気づき、スポーツが社会活性化に寄与し、スポーツの力で人生を楽しく健康で生き生きとし、生涯にわたって健康な生活をおくるため、運動に親しむ機会を作る必要がある。スポーツに親しみ、生涯にわたって運動を生活の中に取り入れようとする人々が増えている。そのような社会背景から、健康増進や生涯スポーツ実現に向けて、大学において健康や運動に関する知識を学ぶことは、その後の人生を有意義にする大きな意味を持つ。

この授業では、これまでスポーツ科学の研究において蓄積されてきたエビデンスをもとに、健康の保持増進や生涯スポーツを行っていく上で有益な生理学、栄養学、心理学、トレーニング学、バイオメカニクス、発育発達等の運動に関する諸理論について学んでいく。これらのことを実際の生活の中に取り入れていくことにより、それぞれが生涯にわたり健康で楽しい生き生きとした人生を送れるようになることを目的とする。

学修内容	到達目標
① 健康の考え方や健康になるために必要な栄養、ケガや病気の予防や応急処置法について学ぶ。 ② からだの機能や働き、運動のメカニズムや効果について学ぶ。 ③ 発育発達や運動の効果的な実施方法について学ぶ。	① 健康や健康になるために必要な栄養、ケガや病気の予防や応急処置法について理解することが出来る。 ② からだの機能や働き、運動のメカニズムや効果について理解することが出来る。 ③ 発育発達や運動の効果的な実施方法を理解し、生涯スポーツとして生活に取り入れることが出来る。

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	毎回のテーマについて、事前に教科書をもとに調べてくる。 睡眠、食事等生活リズムを整え、自ら積極的に授業に参加する。
	働きかけ力	
	実行力	毎回のテーマについて、事前に資料をもとに調べてくる。 睡眠、食事等生活リズムを整え、自ら積極的に授業に参加する。
考え抜く力	課題発見力	各種テーマにおいて、実生活に応用できることを見つけ、実生活と関連して考えることが出来る。
	計画力	
	創造力	各テーマにおいて学んだことを実生活の中に踏まえ、考えることが出来る。
チームで働く力	発信力	授業における疑問や新たな視点に対して積極的に発言し、疑問を解決する。
	傾聴力	他者の考えや意見を聞き、様々な考えや意見があることを理解し、それらについて考えることが出来る。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	毎回の提出物を期日までに提出する。 時間やルールを守り、他の学習者に迷惑をかけないように授業に参加する事が出来る。
	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：「健康と運動の理論と実践」頼住一昭ほか（杏林書院）
 その他：資料を適宜配布する。映像等はGoogle Classroomを介して提示する。

他科目との関連、資格との関連

本科目は、学部共通科目の中の保健体育分野に属する科目であり、体育実技で実際に運動する前に健康および運動に関する理論を学ぶ科目である。
 関連資格：スポーツインストラクター、保育士、幼稚園教諭、小学校教諭

学修上の助言	受講生とのルール
○授業に出席するだけではなく、生活に役立つ知識のため、積極的に参加し、学生生活に取り入れていけるようにする。 ○テストは授業内で扱った内容から出題する。	○授業中は私語を慎み、スマートフォンの利用は許可時のみ使用すること。 ○授業においては、授業に関することに関し、タブレットおよびノートPCの使用は可とする。 ○疑問や質問がある場合は、その時間終わりに質問に来るようにする。 ○授業に集中すること。

【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	90	①	✓		・授業内で行った内容について、理解度を評価する。 ①各テーマにおけるポイントを理解しているか。 ②実際の場面を想定して、生活に取り込もうとしているか。 【知識の獲得】健康および運動に関する諸理論：70% 【知識の活用】健康および運動に関する諸理論を用いた実生活への活用方法の提示：20% 【知識の解決】健康になるための実生活への応用：10%
				②	✓		
				③	✓		
	平常評価	小テスト	0	①			
				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） ・提示された資料をもとに、事前に各テーマを調べて記入すること。 ・私語を慎み、自ら積極的に授業に参加すること。 （実行力） ・提示された資料以外をもとに、事前に各テーマを調べて記入すること。 （課題発見力） ・各テーマにおけるポイントを理解し、実生活に取り込んでいくこと。 （創造力） ・各テーマを実際の生活や活動場面を想定して考えること。 （発信力） ・自分の疑問や考えをまとめ、発言・記入すること。 （傾聴力） ・他者の意見に耳を傾け、自分の考えていることと比較、検討すること。 （規律性） ・忘れ物をせず、社会人として相応しい態度で受講すること。 ・遅刻および欠席は減点とする。	
			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は授業で行った内容に関してほとんど理解し、生活の中に取り入れ、行動することができる。 Aは授業で行った内容に関しておおむね理解し、多くのことを生活の中に取り入れ、行動することができる。	Bは授業で行った内容に関してある程度理解し、一部を生活の中に取り入れ、行動することができる。 Cは授業で行った内容に関してある程度理解できる。

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	○「健康とは何か？」について学ぶ。	講義（教室）	受講に相応しい態度で授業に臨み、健康とは何か理解している。	（予習）健康の定義と人間の寿命について調べる。 （復習）健康の定義と健康増進についてまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
2	○「現代の健康問題」について学ぶ。	講義（教室）	飲酒・喫煙がもたらす身体への影響を理解している。	（予習）飲酒・喫煙についてを調べる。（テキスト：p133～140） （復習）飲酒・喫煙についてまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
3	○「生活習慣病」について学ぶ。	講義（教室）	生活習慣病の原因と予防を理解している。	（予習）生活習慣病の種類とメタボリックシンドロームを調べる。（テキスト：p37～48） （復習）生活習慣病のメカニズムと予防法をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
4	○「体組成」について学ぶ。	講義（教室） 映像視聴	体組成の評価について理解している。	（予習）体組成についてを調べる。（テキスト：p61～72, 85～96） （復習）体組成と評価をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
5	○「老化と女性のからだ」について学ぶ。 （	講義（教室） 映像視聴	老化のメカニズムと女性のからだの役割について理解している。	（予習）体組成についてを調べる。（テキスト：p13～24, 121～132） （復習）体組成と評価をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
6	○「食事と栄養」について学ぶ。	講義（教室） 演習	食事がもたらす体への影響を理解している。	（予習）健康的な食事と適正量について調べる。（テキスト：p73～84） （復習）健康的な食事と栄養をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
7	○「安全と救急救護」について学ぶ。	オンデマンド映像視聴（オープンエデュケーション） 「心肺蘇生とAED」（日本赤十字社） http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/ 「赤十字 WEB CROSS 電子講習室」 https://www.tokyo.jrc.or.jp/application/webcross/index.html フィードバック	運動の安全な実施方法と救急救護法を理解している。	（予習）「赤十字 WEB CROSS 電子講習室」を視聴・解いてくる https://www.tokyo.jrc.or.jp/application/webcross/index.html （テキスト：p157～168） （復習）運動の安全な実施方法と救急救護法をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
8	○「熱中症と予防法」について学ぶ。	小テスト（救急処置）（教室） フィードバック 講義 映像視聴	熱中症と予防方法について理解している。	（予習）熱中症について調べる。（テキスト：p145～156） （復習）熱中症と予防方法をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力

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	○「からだの構造と働き」について学ぶ。	講義（教室） 映像視聴	からだの構造と各器官の働きを理解している。	（予習）からだの構造と各運動器について調べる。 （復習）からだの構造と運動器の働きをまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
10	○「運動とからだの動き」について学ぶ。	講義（教室） 映像視聴	運動と運動が起こるからだの動きを理解している。	（予習）運動の原理について調べる。 （復習）運動が起こるメカニズムとその動きをまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
11	○「体力」について学ぶ。	講義（教室） 映像視聴	体力と体力の発達について理解している。	（予習）体力について調べる。（テキスト：p49～60） （復習）体力の発達をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
12	○「トレーニングの原理原則と方法」について学ぶ。	講義（教室）	トレーニングの原理原則と方法を理解している。	（予習）トレーニングの原理について調べる。（テキスト：p97～108） （復習）トレーニングの原理と方法をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
13	○「運動学習」について学ぶ。	講義（教室） 映像視聴 演習	運動学習理論と方法を理解している。	（予習）運動学習について調べる。 （復習）運動学習の原理と方法をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
14	○「運動技能と発達」について学ぶ。	講義（教室）	運動技能とその発達過程を理解している。	（予習）運動技能と発達過程を調べる。 （復習）運動技能と発達過程をまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力
15	○「モチベーションとプレッシャー」および「コーチングとティーチング」について学ぶ。	講義（教室）	モチベーションとプレッシャーを理解している。 コーチングとティーチングの違いを理解している。	（予習）モチベーションとプレッシャーおよびコーチングとティーチングについて調べる。 （復習）モチベーションとプレッシャーおよびコーチングとティーチングの違いをまとめる。	120	課題発見力 創造力 発信力

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