

2026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
110011014	運動の科学	高田 由基			2	選択	1前期
科目の概要							
DP2に記載しているライフスタイルのデザインを提案するために必要な衣・食・住および地域活性に関連する専門的知識について学んでいく。運動やスポーツが健康に及ぼす影響についてこれまでに報告されてきた内容を伝え、身体の仕組みを理解していく。さらに実際の運動処方について、どの程度の運動を行うことが望ましいのかを考え、健康の観点から運動やスポーツの重要性を理解し、実践しようとする態度を育む。							
学修内容				到達目標			
① 運動やスポーツが心身の健康に及ぼす効果について学ぶ。 ② 筋肉や呼吸、循環が運動にどのように関与しているのかについて学ぶ。 ③ 健康の観点から運動やスポーツの重要性を理解し、実践しようとする態度を育む。				① 運動やスポーツが心身の健康に及ぼす効果について理解することができる。 ② 筋肉や呼吸、循環が運動にどのように関与しているのかについて理解することができる。 ③ 健康の観点から運動やスポーツの重要性を理解し、実践しようとしている。			
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	今回の講義に向けて自主的に事前学習を行う。講義後に学んだ内容を自主的にまとめて復習する。生活リズムを整えて講義に集中できる状態を作る。					
	働きかけ力						
	実行力	講義で学んだ内容を自身でわかりやすくまとめて整理する。					
考え抜く力	課題発見力	講義の内容で理解できなかった点を明確にする。普段の生活で講義内容に関連したものを照らし合わせる。					
	計画力						
	創造力	講義に関する内容を普段の生活や運動時に照らし合わせて考えることができる。					
チームで働く力	発信力	講義中や普段の生活で疑問に抱いた点を積極的に発言する。					
	傾聴力	他者の話を最後まで集中して聴くことができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	時間厳守を徹底し、私語は控える。					
	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：これからの健康とスポーツの科学[第5版]／安部孝・琉子友男（講談社）2,400円							
他科目との関連、資格との関連							
その後に履修する「体育実技」「栄養学」「健康と栄養」と関連している。 関連資格：スポーツインストラクター							
学修上の助言				受講生とのルール			
授業内容に関して随時メモを取り、授業後に内容を整理していくことが望ましい。 授業内で伝えた内容をテスト範囲とする。 小レポートについて、次時でフィードバックする。				私語は控え、他事はせず、授業に集中する。 携帯電話の使用は不可とする。 時間厳守とする。 講義や課題において、google forms、google classroom等を活用することがある。			

【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	50	①	✓		・授業で学習した内容について、理解度を評価する。 ①各講義の中での重要なポイントを理解している。 ②運動やスポーツが健康に及ぼす影響について理解している。 （獲得）運動が健康に及ぼす効果や身体の仕組みに関する知識（50%） （活用）運動と健康に関する知識を具体的な事例や自身の経験と結びつけて説明できる能力（30%） （解決）健康上の課題に対して、運動を通して解決策を提案できる能力（20%）		
				②	✓				
				③					
	学修成果	小テスト		0	①				
					②				
					③				
		平常評価	レポート		40	①	✓		学修内容を生かしたレポート(ワープロソフト、プレゼンテーションソフト使用)を評価する。 （獲得）運動が健康に及ぼす効果や身体の仕組みに関する知識（50%） （活用）運動と健康に関する知識を具体的な事例や自身の経験と結びつけて説明できる能力（30%） （解決）健康上の課題に対して、運動を通して解決策を提案できる能力（20%）
						②	✓		
③						✓			
平常評価		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：次回の講義に向けて自主的に事前学習を行う。 講義後に学んだ内容を自主的にまとめて復習する。 生活リズムを整えて講義に集中できる状態を作る。 課題発見力：講義の内容で理解できなかった点を明確にする。普段の生活で 講義内容に関連したものを照らし合わせる。 傾聴力：他者の話を最後まで集中して聴くことができる。 規律性：時間厳守を徹底し、私語は控える。		
				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は総合評価で90%以上の場合とする。 Aは総合評価で80%以上の場合とする。	Bは総合評価で70%以上の場合とする。 Cは総合評価で60%以上の場合とする。

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	体力と健康について	講義 質疑応答	体力と健康についての定義を理解する。	体力、健康について予習する。(30分) 復習は講義内容の体力、健康などについてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	栄養と運動について	講義 グループディスカッション、発表 質疑応答	栄養と運動の関係性を理解する。	栄養について予習する。(30分) 復習は講義内容の栄養と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	身体組成と運動について	講義 質疑応答	身体組成と運動の関係性を理解する。	身体組成について予習する。(30分) 復習は講義内容の身体組成と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	筋肉と運動について①	講義 グループディスカッション、発表 質疑応答	筋肉の特性と運動との関係性について理解する。	筋肉について予習する。(30分) 復習は講義内容の筋肉と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	筋肉と運動について②	演習 質疑応答	筋肉と動きの関係性を理解する。	動作について予習する。(30分) 復習は講義内容の筋肉と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	呼吸と運動について	講義 質疑応答	呼吸機能と運動の関係性を理解する。	呼吸について予習する。(30分) 復習は講義内容の呼吸と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	循環と運動について①	講義 グループディスカッション、発表 質疑応答	心臓や血管の構造、循環機能と運動の関係性について理解する。	心臓や血管について予習する。(30分) 復習は講義内容の循環と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	循環と運動について②	演習 質疑応答	循環と体力の関係性、血圧について理解する。	血圧について予習する。(30分) 復習は講義内容の循環と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 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	身体機能の発達と運動について	講義 質疑応答	身体機能の発達と運動の関係性について理解する。	発達について予習する。(30分) 復習は講義内容の身体機能の発達と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	加齢と運動について	演習 グループディスカッション、発表 質疑応答	加齢変化と運動による予防について理解する。	加齢について予習する。(30分) 復習は講義内容の加齢と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	生活習慣と運動について	講義 グループディスカッション、発表 質疑応答	生活習慣の重要性と運動の効果について理解する。	生活習慣病について予習する。(30分) 復習は講義内容の生活習慣と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	疾病と運動について	講義 質疑応答	様々な疾病と運動の効果、リスクについて理解する。	心不全について予習する。(30分) 復習は講義内容の疾病と運動についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	運動処方について	講義 質疑応答	実際の運動処方の方法について理解する。	運動処方について予習する。(30分) 復習は講義内容の運動処方についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	これまでの学修内容を振り返り、質疑応答やディスカッションを通じて考えをまとめる	講義 質疑応答	これまでの学修内容を振り返り、考えをまとめることができる。	これまでの学修内容を振り返る	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	安全と救命救護について	演習 映像視聴 (日本赤十字社) 一次救命処置(BLS) ~心肺蘇生とAED~ http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/ グループワーク・実習	運動やスポーツの安全性と救命救護方法について理解する。	救命救護について予習する。(30分) 復習は講義内容の安全と救命救護についてをまとめる。(60分)	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 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 ストレスコントロール力