

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

科目の概要

管理栄養士に必要な専門的知識・技能だけでなく一般的知識・技能を身につけ、人々の日常生活を健康の面から支援することができる管理栄養士の育成をめざす(DP2・3・4)。
 そのため、本科目では、健康づくりのためのトレーニングの原理・原則と各種運動プログラム(有酸素運動、レジスタンス運動)作成について学修し、身体組成と体力測定の評価、身体運動のメカニズム、健康行動および運動指導における心理学的基礎など運動実践について総合的に学修する。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る。

学修内容	到達目標
① トレーニングの原理・原則と健康づくりと運動プログラム作成について学ぶ。 ② 有酸素運動、レジスタンス運動のプログラム作成とポイントについて学ぶ ③ 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学ぶ。 ④ 身体運動に関わる筋骨格系の機能解剖と運動について学ぶ ⑤ 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について学ぶ。	① トレーニングの原理・原則と健康づくりと運動プログラム作成について理解し、説明できる。 ② 有酸素運動、レジスタンス運動のプログラム作成とポイントを理解し、安全かつ効果的な運動プログラムが立案できる。 ③ 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、説明できる。 ④ 身体運動に関わる筋骨格系の機能解剖と運動について理解し、説明できる。 ⑤ 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、授業内容を理解するよう予習、授業、復習を主体的に取り組む。
	働きかけ力 グループワークにおいて相手に働きかけ、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 健康運動指導の基礎的内容が理解できるよう、毎回、授業の到達目標を設定し、粘り強く取り組む。
考え抜く力	課題発見力 目標達成のため、授業内容を振り返りながら自身の課題を把握するように取り組む。また、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 理解できていない点について情報収集を行い、解決するように取り組む。
チームで働く力	発信力 グループでの取り組みで、相手に情報をわかりやすく伝えることができる。また、課題をわかりやすく、的確な文章、図表で表現できる。
	傾聴力 グループワークにおいて、あいづちや共感などなどにより、相手の話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 受講上のルールを理解し、適切な姿勢で学習に取り組み、提出物の期限を守ることができる。
	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
 映像視聴（オープンエデュケーション）
 「(公財)健康・体力づくり事業財団」：https://www.youtube.com/channel/UCeU14-RLhqZZ806C_qBd0hA

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めます。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ICTを活用し、授業内容の理解を深める。	・事前・事後学習をし、授業においては積極的に聴講し、主体的に学ぶ姿勢を持ちましょう。 ・授業はグループワークや質問を行いながら進めます。友達と教え合い、学びあい、積極的な発言を心がけましょう。 ・教科書とワークシートを中心に授業を行います。教科書やワークシートのプリントアウトを忘れないようにしましょう。 ・授業中、許可がない限り携帯電話(スマートフォン)を使用しないこと。また、スライドの撮影は禁止します。 ・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	✓	学期末試験を実施して理解度を確認する。 【学期末試験】 （獲得）健康づくりと各種運動プログラム作成のポイント、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、身体運動に関わる筋骨格系の機能解剖と運動の知識（80%） （活用）各種運動プログラムの立案、健康行動の方略（20%）	
				②	✓		
				③	✓		
				④			
				⑤			
	平常評価	小テスト		30	①	✓	小テストを実施し、單元ごとの理解度を確認する。 （獲得）トレーニングの原理・原則と健康づくりと運動プログラム作成のポイント、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、身体運動に関わる筋骨格系の機能解剖と運動、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の知識（100%）
					②	✓	
					③	✓	
					④	✓	
					⑤	✓	
		レポート		0	①		
					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	✓	（主体性）授業内容を理解するよう、予習・授業・復習を主体的に取り組む。 （実行力）毎回の授業目標を設定し、粘り強く課題やワークに取り組む。 （課題発見力）目標達成のため、自身の課題を把握するように取り組む。 （創造力）理解できていない点を情報収集をし解決するように取り組む。 （発信力）グループでの取り組みで、相手に情報をわかりやすく伝えることができる。また、課題をわかりやすく、的確な文章、図表で表現できる。 （傾聴力）ペアワークにおいて、あいづちや共感などにより相手の話を聞くことができる。 （規律性）受講上のルールを理解し、適切な姿勢で学習に取り組み、提出物の期限を守ることができる。		
			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
・S(秀)の基準：各單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：各單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：各單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：各單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」において学ぶ内容をダイジェストで説明する。	オンデマンド（動画配信） 課題の提出を持って15回目の授業出席とする。 Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	授業概要について理解できている。	（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）ワークシートの課題を行う。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	○健康づくりと運動プログラム作成の基礎 ・加齢変化と身体活動の必要性について学ぶ。 ・運動プログラムの構成に重要な実施者の運動の目的、ニーズについて学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・加齢変化と身体活動の必要性について理解できている。 ・どのような運動実施者の運動目的、ニーズがあるか理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章3を確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	○健康づくりのためのトレーニングの原理・原則 ・運動・トレーニングのプログラム作成に必要な不可欠な原理・原則について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章1を確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	○健康づくりの運動プログラム作成上のポイント ・運動プログラム作成上のポイントである運動様式、運動強度、時間、頻度、期間について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイントについて理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章2を確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	○ウォーミングアップ、クールダウンの目的と効果 ・ウォーミングアップの目的と効果について学ぶ。 ・クールダウンの目的と効果について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・ウォーミングアップ、クールダウンの目的と効果について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章4を確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	○有酸素性運動のプログラミングの基礎 ・健康づくりの有酸素運動の種類について学ぶ。 ・生理的強度と物理的強度について学ぶ。 ・目標心拍数の算出方法について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・健康づくりの有酸素運動の種類について理解している。 ・生理的強度と物理的強度の種類について理解している。 ・目標心拍数の算出ができる。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章5A, Bを確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
7	○有酸素性運動のプログラム進行と指導上の留意点 ・機器を用いない有酸素運動の指導上の留意点について学ぶ。 ・有酸素運動の機器の選択と指導上の留意点について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・機器を用いない有酸素運動の指導上の留意点について理解できている。 ・有酸素運動の機器の種類とその特徴について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章5C～Eを確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	○レジスタンス運動のプログラム作成と実施の留意点 ・レジスタンス運動の安全性・効果について学ぶ。 ・レジスタンス運動の負荷設定法について学ぶ。 ・レジスタンス運動の種類について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・レジスタンス運動の安全性・効果について理解できている。 ・レジスタンス運動の負荷設定ができる。 ・レジスタンス運動の種類について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	（予習）テキスト第7章6を確認すること。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	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	○体力と身体組成の測定 ・健康関連体力について学ぶ。 ・係体組成測定法の種類と特徴について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・体力の概念、健康関連体力について理解できている。 ・身体組成の測定原理・方法について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第6章1~4を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	○体力測定と評価 ・新体力テスト(20~64歳、65~74歳)の測定方法とその評価について学ぶ。 ・ロコモ度テストの測定方法とその評価について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・新体力テストの測定方法と評価法について理解できている。 ・ロコモ度テストの測定方法と評価について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第6章5を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	○骨と関節のしくみと働き ・骨の構造、種類、働きについて学ぶ。 ・関節のしくみ、働き、分類について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・骨の構造、種類、働きについて理解できている。 ・関節のしくみ、働き、分類について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第3章1を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	○筋の形状、関節運動および仕事とエネルギー ・骨格筋の形状と特徴について学ぶ。 ・関節運動のしくみ、肢位運動について学ぶ。 ・仕事とエネルギーについて学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・骨格筋の形状と特徴について理解できている。 ・関節運動のしくみ、肢位運動を説明できる。 ・仕事とエネルギーについて理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第3章2,3を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	○筋腱複合体の弾性エネルギーと基本的動作の力学的特徴 ・筋腱複合体の構成および弾性エネルギーについて学ぶ。 ・着地の衝撃とその緩衝法(運動量と力積)について学ぶ。 ・水がおよぼす影響(浮力、抗力)および水中運動と陸上運動の力学的特徴について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・弾性エネルギーと運動の関係について理解できている。 ・着地の衝撃とその緩衝法について理解できている。 ・浮力、重心、抗力および水中運動と陸上運動の違いについて理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第3章4を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	○運動実践におよぼす要因と行動変容 ・運動実践に関わるセルフエフィカシーについて学ぶ。 ・運動実践により得られる心理社会的効果とその効果を高める要因について学ぶ。 ・行動変容に関する理論(トランスセオレティカル・モデル:TTM)について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・運動実践に関わるセルフエフィカシーについて理解できている。 ・運動実践により得られる心理社会的効果とその効果を高める要因について理解できている。 ・行動変容に関する理論(トランスセオレティカル・モデル:TTM)について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第5章1~4を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	○個別指導における動機づけとカウンセリング方法 ・運動指導と受講におけるミスマッチについて学ぶ。 ・個別指導における動機づけとカウンセリングの方法(重要性と自信、OARS、チェンジトーク)について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・運動指導と受講におけるミスマッチの解決方法について理解できている。 ・動機づけ面接におけるカウンセリングの方法(重要性と自信、OARS、チェンジトーク)について理解できている。 ・まとめのクイズにおいて10問中、6問以上の正答。	(予習)テキスト第5章5,6を確認すること。 (復習)授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	180	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