

## 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 |
|-----------|-------|------|------------------|--------|-----|--------|---------|
| 210011014 | 運動の科学 | 松波 勝 |                  |        | 2   | 選択     | 1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、社会的に自立して生きていく上で必要なスキル・リテラシー・教養等に関する一般的知識・技能を身に付けることを目指す（DP2・3）。  
そのため、本科目では、「スポーツの価値や意義」、「運動が健康におよぼす影響」、「健康づくり運動の実践」について学修する。

| 学修内容   | 到達目標  |
|--|---|
| ① スポーツの価値と意義について学ぶ<br>② 日常生活における身体運動の必要性について学ぶ<br>③ 健康づくりの運動についてその方法と留意点について学ぶ | ① スポーツの価値と意義を理解し、説明できる。<br>② 日常生活における身体運動の必要性について理解し、説明できる。<br>③ 健康づくりの運動についてその方法と留意点について理解し、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                       | スポーツや健康運動について興味・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                     | ペアワークを通してペアに働きかけ、互いの考えを共有する。   |
|                     | 実行力                       | 毎回、授業の到達目標を設定し、授業内容が理解できるように粘り強く取り組む。                                    |
| 考え抜く力               | 課題発見力                     | 目標達成のため、自身の課題を把握するように取り組む。   |
|                     | 計画力                       | 予習・復習が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を情報収集し、解決するように取り組む。また、授業で得た知識を日常生活や運動・スポーツ活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                       | 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により相手の話を聞くことができる。                                   |
|                     | 柔軟性                       | 他者の意見や価値観を尊重し、理解できる。   |
|                     | 状況把握力                     | 授業において、「いま、何をしなければならないのか」を考えた行動ができる。                                     |
|                     | 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、自己の成長の場と考え、生じたストレスに対応する。  |

## テキスト及び参考文献

適宜、資料を配布します。  
参考図書：健康運動実践指導者養成用テキスト 南江堂  
映像視聴（オープンエデュケーション）  
「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症」：<https://www.youtube.com/watch?v=BT1aJNV0uE4>

## 他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：体育実技、健康運動学、健康運動演習、健康運動実技A・B・C・D  
関連資格：健康運動実践指導者

| 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の課題をテキスト、ICT、生成AIを活用して、まとめておくこと。<br>授業：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、考えて答えるよう取り組みましょう。<br>復習：参考図書、ICT、生成AIを活用し、授業内容を整理して理解を深める。 | ・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。<br>・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。<br>・ワークシート、スライドを中心に授業を行います。<br>・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。<br>・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    | ✓ | 授業で学習した内容について、理解度を評価する。<br>【学期末試験】<br>（獲得）健康づくりのための運動の方法と留意点の知識（40%）。<br>（活用）スポーツの発展について提案ができる。健康寿命を延ばす取り組みを提案できる（60%）。<br>（解決）0%   |  |  |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |   |  |  |
|        |              |                       |       | ③    | ✓ |   |  |  |
|        |              |                       |       |      |   |   |  |  |
|        | 学修成果         | 小テスト                  |       | 30   | ① | ✓   | 小テストを実施し、単元ごとの理解度を確認する。<br>（獲得）健康づくりのための運動の基礎知識（100%）。<br>（活用）0%<br>（解決）0% |  |
|        |              |                       |       |      | ② | ✓   |  |  |
|        |              |                       |       |      | ③ | ✓   |  |  |
|        |              |                       |       |      |   |   |  |  |
|        |              | 平常評価                  | レポート  |      | 0 | ①   |  |  |
|        |              |                       |       |      |   | 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）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。<br>（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。<br>（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。<br>（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。<br>（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。<br>（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。<br>（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    | ✓ |   |  |  |
|        |              |                       |       |      |   |   |  |  |
| 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。<br>・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。<br>・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 | ○「運動の科学」における学び<br>・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。<br>・「運動の科学」について学ぶ内容をダイジェストで説明する。 | 講義（シラバス、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>Google classroomによる質問の受付               | 授業計画および授業内容について理解できている。  | （予習）シラバスを一読し、授業概要を確認しておく。<br>（復習）「スポーツ」の必要性や「健康」の大切さについて考えをまとめる。  | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 2 | ○スポーツから学ぶビジネススキル<br>・スポーツ活動から得られるビジネススキル（目標設定、時間管理）について学ぶ。                      | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・目標設定、時間管理について、その大切さが理解できている。<br>・スポーツから得られるビジネススキルを3つあげることができる。             | （予習）ビジネススキルとは何かを調べて、その種類と内容についてまとめておく。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。 | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 3 | ○スポーツから学ぶラヒューマンスキル<br>・スポーツ活動から得られるヒューマンスキル（感謝、自信、心の柔軟性）について学ぶ。                 | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・スポーツ活動から得られる感謝、自信、心の柔軟性が身につく根拠が理解できている。<br>・スポーツから得られるヒューマンスキルを3つあげることができる。 | （予習）スポーツから得られたヒューマンスキルについて考えておく。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。       | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 4 | ○女性とスポーツ<br>・女性アスリートの三主徴（FAT）について学ぶ。<br>・女性アスリートにおける、月経とコンディショニングについて学ぶ。        | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・女性アスリートにおける諸問題について理解できている。  | （予習）FATについて調べる。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。                        | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 5 | ○オリンピック<br>・古代オリンピック、近代オリンピックの成り立ちについて学ぶ。<br>・オリンピズムや根本原則について学ぶ。                | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・古代オリンピックの始まりや近代オリンピックの創設者など成り立ちについて理解できている。<br>・オリンピックの意義について説明できる。         | （予習）オリンピックの歴史について調べる。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。                  | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 6 | ○パラリンピック<br>・パラリンピックの成り立ちについて学ぶ。<br>・パラリンピックの理念、価値について学ぶ。                       | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・パラリンピックの歴史的背景や創設者について理解できている。<br>・パラリンピックの意義について説明できる。                      | （予習）パラリンピックの歴史について調べる。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。小テスト範囲の内容を整理する。  | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 7 | ○スポーツの感動から学ぶ<br>・スポーツの感動的なシーンを視聴して、スポーツの価値について学ぶ。<br>○小テスト（第4回～第6回目）            | 講義（テキスト、スライドを活用）<br>グループワーク（ワークシートを活用）<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・スポーツの感動的なシーンからスポーツの価値を説明することができる。<br>・スポーツシーンにおいて心に残ったシーンを3つあげることができる。      | （予習）心に残ったスポーツシーンについて考えておく。<br>（復習）Google Formsの課題を行う。             | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 8 | 第2回から第7回目までのまとめのテスト   | 筆記によるまとめのテスト<br>Google classroomによる質問の受付   | まとめのテストで60%～69%の正答率。   | （予習）第2回から第7回目までの授業内容をまとめておく。<br>（復習）テストの出来映えから自己の学習姿勢を振り返る。       | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>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  | ○超高齢社会の健康課題と運動の必要性<br>・超高齢化の健康課題について学ぶ。<br>・運動不足と運動の必要性について学ぶ。  | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・超高齢化の健康課題について理解できている。<br>・健康寿命の延伸と運動の関係について理解できている。   | (予習)健康における課題について調べる。<br>(復習)Google Formsの課題を行う。                                       | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 10 | ○心臓を鍛えよう<br>・加齢と運動不足によるからだの変化について学ぶ。<br>・心臓を鍛える必要性について学ぶ。   | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・エイジング、フレイル、ロコモティブシンドロームについて理解できている。<br>・心拍量の計算式から、心臓鍛える必要性が説明できる。<br>・最高心拍数の算出式、安静時心拍数の有用性について理解できている。                                  | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第1章5D, E, Fを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの課題を行う。               | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 11 | ○ストレッチングの科学<br>・ストレッチングの目的と効果について学ぶ。<br>・ストレッチングの種類と特性について学ぶ。   | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・ストレッチングの目的と効果について理解できている。<br>・ストレッチングの種類と特性について理解できている。<br>・確認クイズにおいて、10問中、6問以上の正答。   | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第8章Cを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの確認クイズ、課題を行う。                | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 12 | ○ウォーキング・ジョギングの科学<br>・ウォーキング・ジョギングの特性について理解できている。<br>・ウォーキング・ジョギング時のエネルギー消費量の算出方法について学ぶ。<br>・ウォーキング・ジョギング実施と安全上の注意点について学ぶ。 | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・ウォーキング・ジョギングの特性について理解できている。<br>・ウォーキング・ジョギング時のエネルギー消費量が算出できる。<br>・ウォーキング・ジョギング実施(時間、頻度)、安全上の注意点について理解できている。<br>・確認クイズにおいて、10問中、6問以上の正答。 | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第8章Cを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの確認クイズ、課題を行う。                | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 13 | ○エアロビックダンスの科学<br>・エアロビックダンスの特性および効果について学ぶ。<br>・エアロビックダンスの運動強度について学ぶ。  | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・エアロビックダンスの特性および効果について理解できている。<br>・エアロビックダンスの運動強度(ローインパクト、ハイインパクトなど)について理解できている。<br>・確認クイズにおいて、10問中、6問以上の正答。                             | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第8章Dを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの確認クイズ、課題を行う。                | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 14 | ○水泳・水中運動の科学<br>・水の物理的特性(力学的特性、生理学的特性)について学ぶ。<br>・水泳・水中運動の効果について学ぶ。  | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・水の物理的特性(浮力、水圧、水温、抵抗)について理解できている。<br>・水泳・水中運動の効果について理解できている。<br>・確認クイズにおいて、10問中、6問以上の正答。   | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第8章Eを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの確認クイズ、課題を行う。小テスト範囲の内容を整理する。 | 180   | 主体性<br>働きかけ力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 15 | ○熱中症と水分補給<br>・熱中症のメカニズムについて学ぶ。<br>・水分補給の適切な方法について学ぶ。<br>○小テスト(第11回～第14回目)   | 講義(テキスト、スライドを活用)<br>グループワーク(ワークシートを活用)<br>課題のフィードバック<br>Google classroomによる質問の受付 | ・熱中症が発生する要因について理解できている。<br>・適切な水分補給の豊富なおこについて理解し、日常生活や運動・スポーツの現場で活用できる。<br>・確認クイズにおいて、10問中、6問以上の正答。                                      | (予習)健康運動実践指導者養成用テキスト第9章3Bを一読し、内容を確認する。<br>(復習)Google Formsの確認クイズ、課題を行う。               | 180   | 主体性<br>課題発見力<br>創造力<br>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