

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
232121090	健康運動演習 Practice for Health Fitness	松波勝・山口 央輝			1	選択	2前期
科目の概要							
<p>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・4・5)。</p> <p>そのため、本科目では、健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を理解し、それを踏まえ、介護予防とメディカルチェックの目的について理解する。運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防について学ぶ。1)運動中止を判定する方法と、2)内科的・外科的障害の概要とその予防方法を理解し、3)1次救命処置とファーストエイドの手順、および4)テーピング技法の基本についてについて習得する。併せて、建学の精神、社会人基礎力、pisa型学力を習得して、職場と地域の人々と協働して課題を解決していくことができ、自立した社会人として常に自己研鑽に取り組み、自らの可能性を高めて社会に貢献することができる力を育成することをめざす。</p>							
学修内容				到達目標			
① 健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を理解する。 ② 運動中止を判定する方法を理解する。 ③ 内科的・外科的障害の概要とその予防方法を理解する。 ④ 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本を習得する。				① 健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を説明できる。 ② 運動中止を判定する方法を説明できる。 ③ 内科的・外科的障害の概要とその予防方法を説明できる。 ④ 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本ができる。			
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	関連科目である解剖学や生理学について、事前学習（復習）をする。					
	働きかけ力	グループワークにおいて自ら進んで周りの相手に働きかけ、運動指導時の安全管理について理解できるように努める。					
	実行力	予習と復習で、能率よく自己学習を進めることができる。1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の修得に取り組むことができる。					
考え抜く力	課題発見力	生活習慣病やメタボリックシンドロームの健康管理、内科的および外科的障害の発症予防に関する課題を明らかにすることができる。					
	計画力	予習・復習ができるタイムマネジメントができる。					
	創造力	インターネットなどで流布されている医療情報を確認し、信頼性を自分で判断できる。					
チームで働く力	発信力	教員からの質問に、はっきりと大きな声で答えることができる。与えられた課題を、わかりやすい内容にまとめて提出できる。					
	傾聴力	教員の指示を丁寧に聞き取り、実技を丁寧に確実に行うことができる。					
	柔軟性	他者の考えを理解し、尊重することができる。					
	状況把握力	授業において、今、何をしなければならいかを考え、行動できる。					
	規律性	受講上のマナーを理解し、遵守する。提出物の締切時間を守ることができる。					
	ストレスコントロール力	上手くいかないことがあっても受け入れ、前向きに考えることができる。					
テキスト及び参考文献							
テキスト：健康運動実践指導者用養成用テキスト 南光堂 映像視聴（オープンエデュケーション）							
他科目との関連、資格との関連							
他科目との関連：健康運動学、健康運動実技A, B, C, Dおよび食物とアレルギー 資格との関連：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			
①解剖学、生理学、生化学の知識は疾病を理解するうえでも必須である。それらを十分理解して授業に臨むとよい。 ②小テストが50%以下の正答率の場合は、すぐに復習を行うとよい。				①携帯電話の電源は切り、カバンにしまっておくこと。 ②テキストと配布したプリントは、毎時間持参する。 ③赤鉛筆または赤ボールペンを持参すること。 ④提出物の期限を守る。			

【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	40	①		健康運動実践指導者に必要とされる事項について、授業で学んだ内容の理解度を、客観式テストで評価する。 (獲得) 健康の定義と健康づくり施策、生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念、運動中止を判定する方法、内科的・外科的障害の予防法 (80%) (活用) 生活習慣病とメタボリックシンドロームの予防、運動中止を判定する方法、内科的・外科的障害の予防法 (20%)	
			②			
			③			
			④			
	平常評価	小テスト	30	①	✓	健康運動実践指導者に必要とされる事項を理解できているかを確認するため、客観式で小テストを行う。 (獲得) 健康の定義と健康づくり施策、生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念、運動中止を判定する方法、内科的・外科的障害の概要 (100%)
				②	✓	
				③	✓	
				④		
		レポート	20	①		1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本についての演習で学んだことをレポートに纏める。 (獲得) 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本 (50%) (活用) 運動指導時における実践、活用 (50%)
				②		
				③		
				④	✓	
		成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	0	①		
				②		
				③		
④						
学修行動	社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	(主体性) 自ら知識を深める姿勢・行動がみられること (実行力) 自己の学修目標を設定してその達成に努力すること。 (課題発見力) 健康運動実践指導者に必要とされる栄養指導課題を見つけ出すこと。 (創造力) インターネットなどで流布されている医療情報を確認し、信頼性を自分で判断できること。 (発信力) 教員からの質問に、はっきりと大きな声で答えることができること。 (傾聴力) 教員の指示を丁寧に聞き取り、実技を丁寧に確実にを行い、要点を記録できること。 (規律性) 教室や実習先でのマナーを守り、質の高い学びの場に行ける。	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
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
①運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防の手順を説明できる。 ②1次救命処置、ファーストエイド、またはテーピング技法の修得ができること。 S (秀) = ①+②、A (優) = ①または②	①健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を説明できること。 ②運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し説明できること。 B (良) = ①+②、C (可) = ①または②

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	○健康と健康増進の概念(松波) ・健康の定義と健康増進の概念、歴史について学ぶ。	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布、質問の受付	健康の定義と健康増進の概念、歴史を理解できている。	(予習)テキスト第1章1(健康と健康増進の概念)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、ICT、生成AI(Notebook LMなど)を活用して調べ、ワークシートに整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	○健康づくりの施策(松波) ・わが国の健康づくり施策の現状とその歴史の変遷について学ぶ。	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布、質問の受付	わが国の健康づくり施策の現状とその歴史の変遷について理解できている。	(予習)テキスト第1章2(わが国の現状と健康づくり施策)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、ICT、生成AI(Notebook LMなど)を活用して調べ、ワークシートに整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	○日本と世界の身体活動ガイドライン(松波) 日本と世界の身体活動ガイドラインの変遷について学ぶ。	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布、質問の受付	日本と世界の身体活動ガイドラインについて理解できている。	(予習)テキスト第1章3(わが国および世界の身体活動ガイドライン)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、ICT、生成AI(Notebook LMなど)を活用して調べ、ワークシートに整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	○介護予防について(松波) 高齢社会の現状、介護予防の内容と運動の重要性について学ぶ。	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	運動器の機能向上の重要性について理解できている。	(予習)テキスト第1章5(介護予防について)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、ICT、生成AI(Notebook LMなど)を活用して調べ、ワークシートに整理する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	○生活習慣病とメタボリックシンドローム(山口)	Google classroomによるワークシートの配布、質問の受付	生活習慣病等の概念と運動による予防効果について理解し、説明できる。	(予習)テキスト(P.8~P.10)を読み、疑問点を把握する。 (復習)復習テストをもう一度見直す。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	○災害時における健康の危機管理(山口)	講義 復習テストと解説 ディスカッション	災害時の健康管理の方法について理解し、説明できる。	(予習)災害時医療と救急医療の違い、DMATについて調べる。 (復習)復習テストをもう一度見直す。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	○運動前の内科的メディカルチェックと運動中止の判定(山口)	講義 復習テストと解説 ディスカッション	運動前の内科的メディカルチェックの重要性と運動中止を判定する方法について理解し、説明できる。	(予習)テキスト(P.199~P.200)を読み、疑問点を把握する。 (復習)復習テストをもう一度見直す。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	○内科的な急性障害(山口)	講義 復習テストと解説 ディスカッション	内科的な急性障害の対応について理解し、説明できる。	(予習)テキスト(P.206~P.210)を読み、疑問点を把握する。 (復習)復習テストをもう一度見直す。	45	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	○内科的な慢性障害(山口)	講義 復習テストと解説 ディスカッション	内科的な慢性障害の対応について理解し、説明できる。	(予習) テキスト(P. 210~P. 211)を読み、疑問点を把握する。 (復習) 復習テストをもう一度見直す。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	○一次救命処置(外部講師) 一次救命処置について理解し、実践する。	実習(心肺蘇生法、AEDの使用の実践)	心肺蘇生法、AEDの使用が実践できる。	(予習) テキスト第9章5-B(一次救命処置)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する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	○ファーストエイド(山口、松波) ファーストエイドについて理解し、実践する。	実習(ファーストエイドの実践)	ファーストエイド(体位変換、止血法、アナフィラキシー対応など)が実践できる。	(予習) テキスト第9章5-C(ファーストエイド)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する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	整形外科的な急性障害(山口)	講義 復習テストと解説 ディスカッション	整形外科的な急性障害について理解し、説明できる。	(予習) テキスト(P213~P220)を読み、疑問点を把握する。 (復習) 復習テストをもう一度見直す。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	○RICE処置とテーピング1(外部講師) RICE処置とテーピングの方法について理解し、実践する。	講義 復習テストと解説 ディスカッション	RICE処置、テーピングの技術が実践できる。	(予習) テキスト第9章6-D(RICE処置)、7(テーピング技術)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する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	○RICE処置とテーピング2(外部講師) RICE処置とテーピングの方法について理解し、実践する。	実習(RICE処置とテーピングについての実践)	RICE処置、テーピングの技術が実践できる。	(予習) テキスト第9章6-D(RICE処置)、7(テーピング技術)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する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	発育・発達期におけるスポーツ外傷・障害と予防(松波) ・発育・発達期の成長と運動能力の発達について学ぶ。 ・発育・発達期にみられるスポーツ外傷・障害と予防について学ぶ。	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	・発育・発達期の成長と運動能力の発達について理解できている。 ・発育・発達期におけるスポーツ外傷・障害と予防について理解できている。	(予習) テキスト第2章13(青年期までの発育と発達)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する。	45	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