2026　年度 授業計画(シラバス)

学　科	医療福祉総合学科		科目区分	専門分野	授業の方法	講義
科目名	運動生理実習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対象学年	2年		学期及び曜時限	後期　水曜2限	教室名	聴覚検査室
担当教員	山田　琢伸	実務経験とその関連資格	介護老人保健施設での実務経験あり。理学療法士			

《授業科目における学習内容》

運動生理学の基礎を学び、人体の仕組みや構成、身体動作の機序や運動による身体への効果を理解・実践することで、現場において的確な指導が行えるよう知識と経験を得る。

《成績評価の方法と基準》

定期試験　70%　出席評価　20%　平常評価　10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版
・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修
・配布資料

《授業外における学習方法》

授業にて学んだことを復習し、次回の講義に向け準備を行う。

《履修に当たっての留意点》

知識の定着を目指し、復習を積極的に行う。また、実際に自身で運動内容を経験する。

授業の方法			内　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎①	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力測定の目的適応について学ぶ		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎②	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力測定の禁忌、合併症について学ぶ		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎③	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力測定の様式、プロトコールについて学ぶ		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定の準備、実際および判定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力測定の準備、実際および判定について学ぶ		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	心拍数と脈拍	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動前後における心拍数と脈拍を理解する		

授業の方法		内　　容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	安静時と運動時の心拍数の測定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	安静時と運動時の心拍数の測定について理解する		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動強度の算出	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動強度の算出ができる		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	血圧の測定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	血圧について理解する		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力について	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	若年者と高齢者の体力について理解する		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	自転車エルゴメーターによる体力測定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	自転車エルゴメーター運動による身体の変化を理解する		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレッドミルによる体力測定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	トレッドミル運動による身体の変化を理解する		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	歩行による体力測定	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	歩行運動による身体の変化を理解する		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力テストの実際(全身持久力)	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力テストの実際(全身持久力)について理解する		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力テストの実際(バランス)	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体力テストの実際(バランス)について理解する		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	まとめ	・編著:勝田茂　著:和田正信　松永智　入門運動生理学　第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習をしておく(30分)　【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動生理学を通じて体力測定の妥当性、正確性についての確認		