

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	演習
科 目 名		保健体育		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年		1年		学期及び曜時限	前期 金曜1限	教室名	レク室
担 当 教 員		岸田真美	実務経験と その関連資格	健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》							
健康づくり運動の理論と実践							
《成績評価の方法と基準》							
出席・授業態度・実技テスト							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
必要な資料は授業中に配布する							
《授業外における学習方法》							
授業で学習したことを活かし、自宅・学校生活における自分の健康管理を実践する							
《履修に当たっての留意点》							
室内シューズ、水分補給のドリンク、汗拭きタオル持参							
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 実習形式	授業を通じての 到達目標	オリエンテーション・健康とは				
		各コマにおける 授業予定	健康イづくり運動の体験				
第2回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	健康づくりの運動について理解する				
		各コマにおける 授業予定	有酸素運動の理論と実技				
第3回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	健康づくりの運動について理解する				
		各コマにおける 授業予定	有酸素運動の効果的な運動強度の理解と実践				
第4回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	健康づくりの運動について実施する				
		各コマにおける 授業予定	レジスタンス運動の理論と実技				
第5回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	健康づくりの運動について実施する				
		各コマにおける 授業予定	レジスタンス運動の効果的な強度の理解と実践				

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	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくりの運動について実施する		
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの理論と実践		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくりの運動について実施する		
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの理論と実践		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の理解を深める		
		各コマにおける授業予定	健康づくり運動の作成・グループワーク		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の理解を深める		
		各コマにおける授業予定	健康づくり運動の作成・グループワーク		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の理解を深める		
		各コマにおける授業予定	健康づくり運動の作成・グループワーク		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の理解を深める		
		各コマにおける授業予定	健康づくり運動の作成・グループワーク		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくり運動の理解を深める		
		各コマにおける授業予定	健康づくり運動の作成・グループワーク		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	成果発表(びよんびよん運動部撮影)		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	実技試験		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	まとめ		
		各コマにおける授業予定	学生生活を健康に過ごすために		