

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科		医療福祉総合学科(健康運動実践専攻)		科 目 区 分		専門分野	授業の方法	講義
科 目 名		運動学		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		前期	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》 運動学は人間の運動を科学的に研究する学問であり、人の運動機能障害や動作障害を理解する上で必要不可欠な知識である。 正常な人間の運動を理解するために ①運動に関する単位や運動の法則、てこの原理などを理解した上で身体運動を力学的な視点で捉えられるように学習する。② 人間の運動を可能にする骨や関節、靱帯、筋といった基本的な運動器の構造と働きを学習する。③上肢帯の運動を理解するために、関連する骨や関節の解剖を確認し関節運動と筋の相互作用について学習する。								
《成績評価の方法と基準》 本試験(70%)、出席状況(20%)、授業態度(10%)								
《使用教材(教科書)及び参考図書》 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》 教科書を中心とした授業の予習・復習。								
《履修に当たっての留意点》 運動学を理解するには筋骨格系解剖学、神経筋生理学の知識が必要になってくるので解剖学、生理学の知識を確認しながら授業に取り組みましょう。								
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	運動生理学の基礎を理解することができる。			教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)	
		各コマにおける授業予定	運動生理学の基礎について学ぶ。					
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	骨の構造と機能を理解することができる。			教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)	
		各コマにおける授業予定	骨の機能と構造について学ぶ。					
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	関節の構造と機能を理解することができる。			教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)	
		各コマにおける授業予定	関節の機能と構造について学ぶ。					
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	骨格筋の機能と構造を理解することができる。			教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)	
		各コマにおける授業予定	骨格筋の機能と構造について学ぶ。					
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	サルコペニア・フレイルと運動との関連を理解することができる。			教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)	
		各コマにおける授業予定	サルコペニア・フレイルと運動との関連について学ぶ。					
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	呼吸器系と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	呼吸器系と運動との関連について学ぶ。		
第7回	講義形式	各コマにおける授業予定	循環器系と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	循環器系と運動との関連について学ぶ。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	脳・神経系と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	脳・神経系と運動との関連について学ぶ。		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	エネルギー代謝と運動との関連について学ぶ。		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	代謝と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	代謝と運動との関連について学ぶ。		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	体温調節と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体温調節と運動との関連について学ぶ。		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	免疫と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	免疫と運動との関連について学ぶ。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	内分泌系と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	内分泌系と運動との関連について学ぶ。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	肥満と運動との関連が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	肥満と運動との関連について学ぶ。		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動プログラムの理論が理解できる。	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動プログラムの理論について学ぶ。		