

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	言語聴覚士学科昼間部		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法		講義	
科 目 名	健康科学・保健体育		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	15	(1) 時間(単位)	
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期 木曜4限	教室名	第4校舎401		
担 当 教 員	原 裕 昭	実務経験と その関連資格						
《授業科目における学習内容》								
医療の専門職として必要な健康に関する基礎知識を学ぶとともに、自己の健康管理能力を養うことを目標とする。								
《成績評価の方法と基準》								
学期末テスト100% (試験素点が60点以上を合格とする)								
《使用教材(教科書)及び参考図書》								
教科書は配布せず、授業ごとにプリントを配布する。								
《授業外における学習方法》								
配布プリントを見直して復習を行う。								
《履修に当たっての留意点》								
本講義を通して健康の知識を深め、日常生活において健康管理を実践できるようにしましょう。								
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	健康問題について知識を深め、健康とはなにかを説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	講義シラバスをよく読み、健康について事前に考えておくこと。			
		各コマにおける授業予定	オリエンテーションを行い、健康の定義や現代の健康問題について解説する。					
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病に関する知識を深め、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。			
		各コマにおける授業予定	生活習慣病の要因、予防法について解説する。					
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	肥満とやせに関する知識を深め、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。			
		各コマにおける授業予定	肥満とやせの要因、予防法について解説する。					
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の健康問題に関する知識を深め、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。			
		各コマにおける授業予定	高齢者の運動機能低下の要因、予防法について解説する。					
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレスに関する知識を深め、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。			
		各コマにおける授業予定	ストレス反応およびストレス関連疾患について解説する。					

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	免疫、感染症に関する知識を深め、説明することができる	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	免疫、感染症の分類について解説する。		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と食事の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	栄養素の分類や特徴について解説する。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と休養の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	睡眠メカニズムや休息法について解説する。		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と代謝の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	運動時のエネルギー代謝について解説する。		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と神経系の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	神経系の分類や運動制御について解説する。		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と骨・筋肉の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	骨の役割と構造、筋収縮のメカニズムについて解説する。		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と呼吸、循環の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	運動時の呼吸、循環について解説する。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動とホルモンの関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	ホルモンの種類や役割について解説する。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と体温調節の関係を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	暑熱および寒冷環境での体温調節について解説する。		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康・体力づくりのための運動処方を理解し、説明することができる。	パワーポイント 配布プリント	前回配布された資料をよく読んでおくこと。
		各コマにおける授業予定	運動処方や健康保持・増進のための運動実践方法について解説する。講義全体のまとめを行う。		