

科目名	健康科学			授業の種類	演習	講師名			
授業回数	15 回	時間数	30 時間	1 単位	必修・選択	必修	配当学年 時期	1年	前期
【授業の目的・ねらい】 専門職として業務の遂行に必要な基礎的な体力を養うとともに、作業療法に必要な体育理論を理解する。									
【実務者経験】									
【授業全体の内容の概要】 新体力テスト（65歳から79歳対象）の理解やストレッチなどのウォーミングアップや体幹トレーニングの効果などを体験する。 また、フィットネスジムを使用してのマシントレーニングなども体験する。									
【授業終了時の達成課題（到達目標）】 トレーニング効果を理解するとともに作業療法やリハビリテーションとの関連性を知る。									
回数	講義内容							準備物(教材)	
1	オリエンテーション、フィットネスジムの使用方法							ジャージ（派手なものは控える） トレーニングシューズ タオル 水分補給 着替え	
2	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング								
3	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング								
4	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング								
5	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング								
6	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング								
7	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
8	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
9	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
10	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
11	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
12	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
13	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
14	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
15	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング								
定期筆記試験									
【使用教科書・教材・参考書】 配布資料									
【準備学習・時間外学習】 授業中に学んだ健康について考え、自分自身で健康管理を行い、日々の健康状態を保ち、次回の講義へ参加する。									
【単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など）】 試験の結果を100点満点として成績を評価する 課題の評価を40点、定期試験を60点として合計100点とする。 60点以上の場合に科目を認定する									