

開講科目名 / Course	健康運動学	
ターム・学期 / Term・Semester	2026年度 / Academic Year 1 学期 / First	
開講区分 / semester offered	1 学期 / First	
単位数 / Credits	1.0	
学年 / Year	2	
主担当教員 / Main Instructor	稲垣 敦	
担当教員名 / Instructor	稲垣 敦	
必修・選択 / compulsory subject	必修	
講義形態 / Class Type	講義	
授業回数	10	
科目の目的と概要	自分の健康管理や保健指導に役立てるために、運動、体力、健康及びそれらの関係について学び、運動の必要性を学ぶ。 具体的なトレーニング方法を身につける。 科学的なものの見方や考え方を身につける。	
到達目標	1. 健康と運動、体力の関連性を説明できる。 2. 具体的なトレーニング方法を説明できる。	
DPとの対応	2.科学的思考力、3.看護の基盤となる専門知識・技能、6.探究心と創造力	
授業計画	01. 二足歩行 02. ボディメカニクス 03. 骨 04. 骨と運動 05. 筋と筋力、老化・不活動・運動による筋と筋力の変化 06. トレーニングの原則、筋力トレーニングの方法 07. 柔軟性とストレッチング 08. 有酸素運動 09. 運動強度、運動量 10. 運動の健康効果、運動療法	
その他の授業の工夫	科学について知り、1年次の健康運動や健康運動ボランティア演習での気づきと関連づける。 生活習慣病予防や介護予防に関連づける。 進化の視点を取り入れ、ICTを活用する。	
時間外学修	復習して、レポートを作成する（10h）。 復習して、自分の運動メニューを作成する（9h）。	
評価方法と評価割合	レポート（50%）、授業態度（50%）	
テキスト	必要に応じて資料を配付。	
参考書		
履修する上で必要な要件		
その他	後期に、健康運動学演習を受講する人は、自分の運動メニューを作成することを念頭において受講して下さい。	
教員の実務経験	有・無	有
	内容	稲垣敦：健康運動指導士養成研修会講師、筑波大学陸上競技部コーチ
教員以外で指導に関わる者の実務経験	有・無	無
	内容	
実務経験をいかした教育内容	リハビリから、運動療法、健康運動、チャンピオンスポーツまで、幅広い視点から説明する。 理論だけではなく、実践において重要な点を含めて教授する。	