

## 2023 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	健康づくり運動Ⅴ		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	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	406.講堂
担 当 教 員	笠原 良亮	実務経験と その関連資格	中学校体育教諭、姉妹校スポーツトレーナー養成校教員として勤務			
《授業科目における学習内容》						
本講義では、健康の維持・増進を目的とした運動の実践と集団への指導を、安全で効果的に指導を行うことを学ぶ。 ここでは「水泳・水中運動」について理解を深める。						
《成績評価の方法と基準》						
1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者養成用テキスト、配布資料						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
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	水の特性について理解する	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	水泳・水中運動の特性(力学・生理学)、陸上との違い			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	水泳の効果・実際を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	水泳・水中運動の効果(利点・問題点)、プログラム構成(強度設定)、各泳法動作理論			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	水中運動の効果・実際を理解と運動時の安全対策	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	水中運動の種類と実際、運動前・中・後の注意点、障害対策と救急処置			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	自由形の泳法について理解し、実際に泳げるようになる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	クロールの腕・脚の動かし方と呼吸方法			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	平泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	平泳ぎの腕・脚の動かし方と呼吸方法			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	背泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	背泳ぎ腕・脚の動かし方と呼吸方法		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	バタフライの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	バタフライの腕・脚の動かし方と呼吸方法		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	水泳指導プログラムデザインを理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	各能力別(泳力)に合わせたプログラム(ウォーミングアップ・クールダウン・強度設定 含む)の立案		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	水泳指導プログラムデザインを理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	各能力別(泳力)に合わせたプログラム(ウォーミングアップ・クールダウン・強度設定 含む)の実行(指導)		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	水中運動(アクアビクス・水中ウォーキング・水中レジスタンス)の特性を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水中運動とは、水中運動(アクアビクス)の動作、運動強度設定		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	水中運動(アクアビクス・水中ウォーキング・水中レジスタンス)の特性を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水中運動体験(水中ウォーキング・水中レジスタンス)の動作、運動強度設定		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	水中運動(アクアビクス・水中ウォーキング・水中レジスタンス)のプログラム構成を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水中運動プログラミング		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	水上安全法の基礎を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水上安全法とは		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	対象者別への指導を理解する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	整形疾患(腰痛、関節疾患)、妊婦への指導方法		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	振り返り	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	総括、レポート作成		