

2026 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Ⅲ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年・2年		学期及び曜時限	前期 後期	教室名	406
担 当 教 員	千 崎 和 真	実務経験とその関連資格	健康運動指導士、JATI-ATI パーソナルトレーナー、ストレングス&コンディショニングコーチ(中学、大学、実業団バスケットボールチーム)フィット ネスクラブのジム部門の責任者・副支配人、トレーナー・講師派遣業の会社運営			
《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「レジスタンストレーニング」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;80％ 2、平常点(授業態度・レポート):20％						
《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						
《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	筋肉の働きと人体動作の関係を知る		教科書	当該範囲の事前学習
		各コマに おける 授業予定	関節動作の仕組み、筋肉の仕組み、単関節と多関節、			
第 2 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	筋肉の働きと人体動作の関係を知る		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	負荷強度と回数の設定(1RM)、エクササイズの種類			
第 3 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	レジスタンスエクササイズの筋活動様式による特徴や違いを説明 できる		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	筋活動様式の分類と特徴、運動様式から見た分類、運動方向			
第 4 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	筋活動様式(等張性収縮)の実際を知る①		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	プログラムの立案の基本と目的別トレーニング方法(最大筋力・筋 肥大・筋パワー・筋持久力)			
第 5 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	筋活動様式(等張性収縮)の実際を知る②		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	フリーウエイトトレーニングとマシントレーニングの特徴や違いを理 解する。			

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	筋活動様式(等尺性収縮)や、自重トレーニングの実際を知る	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	等尺性筋収縮の特徴と運動方法の実際、自重や身近な道具を使ったトレーニングの実際		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	自重や身近な物をを利用したトレーニング方法を知る①	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	自重トレーニングの方法と正しいフォーム(上肢・肩腕部)		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	自重や身近な物をを利用したトレーニング方法を知る②	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	自重トレーニング(上肢・肩腕部)の指導実践		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	自重や身近な物をを利用したトレーニング方法を知る③	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	自重トレーニングの方法と正しいフォーム(体幹・下肢)		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	自重や身近な物をを利用したトレーニング方法を知る④	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	自重トレーニング(体幹・下肢)の指導の実践		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	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	用具の種類、上肢・肩腕部(各部位別フォーム・強度設定)①		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	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	用具の種類、上肢・肩腕部(各部位別フォーム・強度設定)②		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	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	上肢・肩腕部の指導手順、教示、強度設定の実践		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	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	用具の種類、体幹・下肢(各部位別フォーム・強度設定)①		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	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	用具の種類、体幹・下肢(各部位別フォーム・強度設定)②		

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16回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイトトレーニング)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	体幹・下肢の指導手順、教示、強度設定の実践		
第17回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(マシントレーニング)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	用具の種類、上肢・肩腕部(各部位別フォーム・強度設定)①		
第18回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(マシントレーニング)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	用具の種類、上肢・肩腕部(各部位別フォーム・強度設定)②		
第19回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	上肢・肩腕部の指導手順、教示、強度設定の実践		
第20回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	用具の種類、体幹・下肢(各部位別フォーム・強度設定)①		
第21回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイト)	教科書	前回の授業確認小テストを実施。授業後必ず復習を行う
		各コマにおける授業予定	用具の種類、体幹・下肢(各部位別フォーム・強度設定)②		
第22回	実習形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウエイトトレーニング)	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	体幹・下肢の指導手順、教示、強度設定の実践		
第23回	実習形式	授業を通じての到達目標	その他用具を利用したトレーニング方法を知る	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	弾性器具(ゴムバンド・チューブ、バランスボール)、加圧トレーニング		
第24回	実習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の自立に必要な筋力の維持向上を目的としたプログラムの理解ができる	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	自立に必要な筋力とは、高齢者に合うレジスタンストレーニングプログラム方法を知る		
第25回	実習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング(フリーウエイト)のプログラム立案ができる	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム計画書作成		

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26回	演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング(フリーウエイト)のプログラムの指導ができる	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム指導実践		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング(マシン)のプログラム立案ができる	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム計画書作成		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング(マシン)のプログラム立案ができる	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム指導実践		
第29回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング(フリーウエイト、マシン)指導の振り返り	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	客観的評価とプログラム修正の実行		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	総復習	教科書	模擬試験を実施した際は、次回までに不正答箇所の原因を確認する
		各コマにおける授業予定	総括と試験対策		