

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	健康運動実践指導者対策講座Ⅰ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	通年	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ngths&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》						
筆記試験に合格に向け、試験範囲内を復習する。その中で自己の苦手分野を認識し、克服することを目的とする。						
《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》						
有酸素運動における基礎・効果を復習しておく						
《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	健康運動実践指導者が求められる社会背景を知り、試験科目内 容について理解する		健康運動実践指 導者 養成用テキ スト・その他資料 を適宜配布	全国の合格率等の実績 資料
		各コマに おける 授業予定	オリエンテーション			
第 2 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	健康と健康づくりの概念及び歴史を学び、我が国の健康づくりの 取り組みを振り返る		健康運動実践指 導者 養成用テキ スト・その他資料 を適宜配布	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	第1章:健康づくり施策概論(概念・わが国の施策)			
第 3 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	健康と健康づくりの概念及び歴史を学び、我が国の健康づくりの 取り組みを振り返る		健康運動実践指 導者 養成用テキ スト・その他資料 を適宜配布	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	第1章:健康づくり施策概論(生活習慣病・メタボリックシンドローム・介護予防・メディカルチェック)			
第 4 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	運動と骨格筋、エネルギー供給機構について振り返る		健康運動実践指 導者 養成用テキ スト・その他資料 を適宜配布	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	第2章:運動の発現・骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構			
第 5 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	筋繊維のタイプと特性を振り返る		健康運動実践指 導者 養成用テキ スト・その他資料 を適宜配布	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	第2章:筋繊維タイプの収縮特性と運動			

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	トレーニング理論の基礎を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第2章:筋収縮の様式と筋力、トレーニングに関する骨格筋		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	呼吸循環器系の働きと構造を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第2章:呼吸器・循環器の働きと構造		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動による呼吸循環機能変化を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第2章:運動に伴う呼吸循環器系の変化・運動時の酸素利用・トレーニングによる呼吸循環器系の適応		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋・骨・関節と弾性エネルギーを振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第3章:身体運動に関する筋・骨・関節及び弾性エネルギー		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動動作について振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第3章:着地衝撃と緩和・投打の共通点・運動と流体力		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体活動に必要なとなる各栄養素の役割とエネルギー代謝、生活習慣病発症及び重症化を防ぐ食事の理解を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第4章:5大栄養素、消化と吸収		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体活動に必要なとなる各栄養素の役割とエネルギー代謝、生活習慣病発症及び重症化を防ぐ食事の理解を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第4章:食事摂取基準と食生活指針		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	第1章～4章の習熟度を確認する	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	振り返り試験		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素・無酸素性能力、最大酸素摂取量について振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第5章:体力測定と評価		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	新体力テストの実施と評価を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第5章:体力測定と評価		

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	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりのための身体活動基準とトレーニングの原則を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第6章:健康づくりと運動プログラム		
第17回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動プログラム作成とウォーミングアップとクールダウンを振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第6章:健康づくりと運動プログラム		
第18回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素性運動と効果、レジスタンス運動について振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第6章:健康づくりと運動プログラム		
第19回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりに影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響から個別指導に繋げる動機付けを振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第7章:運動指導の心理学的基礎		
第20回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動中に危険性のある内科疾患とその応急処置を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第9章:運動障害と予防・応急処置		
第21回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動中に危険性のある整形外科・外科疾患とその応急処置を振り返る	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	第9章:運動障害と予防・応急処置		
第22回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第23回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第24回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第25回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		

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	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第27回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第28回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第29回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者筆記試験対策	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	筆記試験対策		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	習熟度の確認を行いさらに苦手分野の対策を行う	健康運動実践指導者 養成用テキスト・その他資料を適宜配布	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	まとめ		