

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Ⅱ		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
担 当 教 員	佐藤 曜子	実務経験とその関連資格	専門学校専任教員、非常勤講師 中学校・高等学校第1種保健体育教諭免許 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー			
《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「ウォーキング・ジョギング」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	ウォーキング・ジョギングを理解し、違いや期待される効果について説明ができる		教科書	当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	特性・効果の違いや効果について			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーキング・ジョギングを理解し、違いや期待される効果について説明ができる		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	時間・頻度・エネルギー消費量①			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーキング・ジョギングを理解し、違いや期待される効果について説明ができる		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	時間・頻度・エネルギー消費量②			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーキング・ジョギングの基本的フォームや実施上の注意点を理解する		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	運動前・中・後の健康管理、フォーム、注意点(水分補給・シューズ・服装)、障害について			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ウォーキングとジョギングプログラム作成を理解する		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	ウォーキングの運動強度設定(目標心拍数・目標時間・歩行速度の違い)、脈拍測定方法			

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	講義 演習形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキングとジョギングプログラム作成を理解する	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	ジョギングの運動強度設定(目標心拍数・目標時間・走行速度の違い)、脈拍測定方法		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキングプログラム計画作成	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	モデルを設定し、ウォーミングアップ・強度設定を行い、指導案を作成する		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキングプログラム計画作成	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	モデルを設定し、ウォーミングアップ・強度設定を行い、指導案を実行(他者に対して実施)		
第9回	講義 形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキングプログラム計画作成の振り返り及び修正	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	実行後のプログラム計画を修正する		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての 到達目標	ジョギングプログラム計画作成	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	モデルを設定し、ウォーミングアップ・強度設定を行い、指導案を作成する		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての 到達目標	ジョギングプログラム計画作成	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	モデルを設定し、ウォーミングアップ・強度設定を行い、指導案を実行(他者に対して実施)		
第12回	講義 形式	授業を通じての 到達目標	ジョギングプログラム計画作成の振り返り及び修正	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	実行後のプログラム計画を修正する		
第13回	演習 形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキング指導理解確認	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	ウォーキング指導実技試験		
第14回	演習 形式	授業を通じての 到達目標	ジョギング理解指導確認	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	ジョギング指導実技試験		
第15回	講義 形式	授業を通じての 到達目標	ウォーキングとジョギングの違いや計画作成の理解を確認	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	ウォーキング・ジョギング筆記試験		