

2025 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
科 目 名		介護予防運動トレーナー対策講座		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年		2年		学期及び曜時限	後期	教室名	405
担 当 教 員		阿守 勇介、他		実務経験と その関連資格	病院リハビリテーション科勤務 姉妹校にて健康づくり指導者養成校教員として勤務		
《授業科目における学習内容》							
介護予防とは、「高齢者が要介護状態となることをできるだけ防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらに軽減を目指すこと」と定義されており、高齢者に特化した、予防の一つ運動を指導方法学び実践できること、さらに資格取得を目指す。							
《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》							
介護予防運動トレーナー養成テキスト メディカルフィットネス協会							
《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	介護予防とは何かを知り、重要性や背景を知る		教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	介護予防概論を学ぶ				
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	定義、必要性、効果を学び指導の実際を知る		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	高齢者筋力向上トレーニングを学ぶ				
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	介護予防ケアの視点からケアマネジメントを理解する		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	介護予防マネジメントを学ぶ				
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	認知症の理解から、接し方・治療方法・予防方法を知る		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	認知症予防理論を学ぶ				
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	尿失禁の仕組みから症状、治療を理解し、予防・改善方法を知る		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	失禁予防理論を学ぶ				

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	転倒の定義から、要因・骨折部位・因子を知り、評価・測定から指導方法を知る	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	転倒予防理論を学ぶ		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢期の食事と問題点から、栄養の基礎を学び、運動と食事の関連性を知る	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	低栄養予防理論を学ぶ		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	行動科学の基本的な考えから、行動変容の働きかけ方の実際を知る	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	行動科学理論を学ぶ		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの目的・効果を知り、介護予防運動に適した方法を知る	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	介護予防としてのウォームアップを学ぶ		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者に適したストレッチ方法を学び、実際に指導できる	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	高齢者ストレッチング実習		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者に適したトレーニング方法を学び、実際に指導できる	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	高齢者トレーニング実習		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者向け体力測定評価方法を学び、実際に測定できる	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	体力測定実習		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	実習を一連で実施できる	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	体力測定を実施し、ストレッチング・トレーニングを一連で指導する方法を学ぶ		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動トレーナー筆記試験合格を目標とする	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	筆記試験対策		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動トレーナー筆記試験合格を目標とする	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 +R56:U59
		各コマにおける授業予定	筆記試験対策		