

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	演 習
科 目 名	コアコンディショニング		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	後期	教室名	405、他
担 当 教 員	山根 理沙	実務経験と その関連資格	フィットネスクラブ勤務、健康運動実践指導者、ピラティスマットⅠ＆Ⅱプロップス、JCAA日本コンディショニング協会ベーシックインストラクター			
《授業科目における学習内容》						
身体機能を理解しながら、心身のメンテナンス方法を学び、健康づくりの一環として身に付けること目的とする。						
《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》						
配布資料						
《授業外における学習方法》						
身に付けた知識・実技を常に振り返り、特に実技は授業外でも反復し実践する。						
《履修に当たっての留意点》						
体調が優れない場合は、無理して行わないこと						
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	ピラティスとヨガの基本や違い、特性について理解する		配布資料	当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ピラティス・ヨガとは			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ピラティスの運動効果やアライメント・呼吸法を知る		配布資料	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	ピラティスの理解			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ピラティスを体感する		配布資料	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	ピラティス体験			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	アライメント確認とエクササイズの要点を理解する		配布資料	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	グループワーク①			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	基本のエクササイズの実践と注意点の指導		配布資料	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	グループワーク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6回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	アライメントに合わせてプログラム作成	配布資料	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	グループワーク③		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	プログラムの実践	配布資料	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	グループワーク④		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	プログラム発表と指導	配布資料	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	定期試験(実技)		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	ヨガの運動効果や呼吸法・チャクラを知る	配布資料	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	ヨガを理解する		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	ヨガを体感	配布資料	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	ヨガ体験		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	呼吸やポーズの要点を理解する	配布資料	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	グループワーク①		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	基本のポーズの実践と注意点の指導	配布資料	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	グループワーク②		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成と指導練習	配布資料	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	グループワーク③		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	プログラム実践	配布資料	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	グループワーク④		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	プログラム発表と指導	配布資料	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	定期試験(実技)		