

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		講義演習	
科 目 名		健康づくり運動Ⅰ		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		1年		学期及び曜時限		後期		教室名		406	
担 当 教 員		阿 守 勇 介		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》											
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「ウォーミングアップ・クールダウン・ストレッチング」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;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》											
やさしいスチューデントトレーナーシリーズ(コンディショニング)、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	健康運動実践指導とは何かを理解する					教科書	当該範囲の事前学習		
		各コマにおける授業予定	健康運動実践指導者に必要とされる能力								
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップ・クールダウンの目的・効果・重要性を理解し説明ができる					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	ウォーミングアップ・クールダウンの目的・効果・実際・注意事項①								
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップ・クールダウンの目的・効果・重要性を理解し説明ができる					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	ウォーミングアップ・クールダウンの目的・効果・実際・注意事項②								
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの種類・特性・目的を理解し安全に且つ効果的に実践する方法を学ぶ					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	ストレッチングとは①(種類とその特性、目的、効果、関節可動域、運動方向)								
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの種類・特性・目的を理解し安全に且つ効果的に実践する方法を学ぶ					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	ストレッチングとは②(実際・注意点 *安全に行うためには)								

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	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの実践と方法を理解できる	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	セルフストレッチングの方法		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの実践と方法を理解できる	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	パートナーストレッチングの方法		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	部位別のストレッチング方法を展開できる(セルフストレッチング)	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	各部位別のストレッチング方法を調べまとめる①		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	部位別のストレッチング方法を展開できる(セルフストレッチング)	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	各部位別のストレッチング方法を調べまとめる②		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチングの指導方法を身に付ける	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	セルフストレッチングの見本を示し、指導上のポイントと留意点を教示できる①		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチングの指導方法を身に付ける	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	セルフストレッチングの見本を示し、指導上のポイントと留意点を教示できる②		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチングの指導計画作成	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	部位別のストレッチング指導方法を計画書にまとめる①		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチングの指導計画作成	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	部位別のストレッチング指導方法を計画書にまとめる②		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	作成したストレッチング指導計画を実践	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	実技試験(2部位の指導・口頭試問)		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップ・クールダウン・ストレッチングの理解度確認	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	筆記試験実施		