

## 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Ⅳ |                 | 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講堂                 |
| 担 当 教 員                                                                            | 山根 理沙    | 実務経験と<br>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》                                                                     |          |                 |                                                                       |      |           |                       |
| 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。<br>ここでは「エアロビックダンス」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、配布資料                                                              |          |                 |                                                                       |      |           |                       |
| 《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。<br>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<br>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     | エアロビックダンスの基本や特性について理解する                                               |      | 教科書       | 当該範囲の事前学習             |
|                                                                                    |          | 各コマにおける授業予定     | エアロビックダンスとは                                                           |      |           |                       |
| 第2回                                                                                | 演習形式     | 授業を通じての到達目標     | エアロビックダンスプログラムを体感する                                                   |      | 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     | エアロビックダンス体験                                                           |      |           |                       |
| 第3回                                                                                | 講義演習形式   | 授業を通じての到達目標     | エアロビックダンスの運動効果を理解する                                                   |      | 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     | エアロビックダンスの理解                                                          |      |           |                       |
| 第4回                                                                                | 講義演習形式   | 授業を通じての到達目標     | エアロビックダンス実施上の要点を理解する                                                  |      | 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     | エアロビックダンスの実際                                                          |      |           |                       |
| 第5回                                                                                | 講義       | 授業を通じての到達目標     | エアロビックダンスを指導する指導する者としての役割を理解する                                        |      |           | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |

|       |      |             |                                |      |                    |
|-------|------|-------------|--------------------------------|------|--------------------|
| 第5回   | 我形式  | 各コマにおける授業予定 | エアロビックダンス実技①                   | 教科書  | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 |
| 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 | エアロビックダンスの課題プログラムを決め覚える        | 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 | エアロビックダンス実技②                   |      |                    |
| 第7回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスの音の合わせ方を習得する          | 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 | エアロビックダンス実技③                   |      |                    |
| 第8回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスの課題プログラムを実際音に合わせ実施する  | 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 | エアロビックダンス実技④                   |      |                    |
| 第9回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスの特性や注意点を言える(説明できる)    | 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 | エアロビックダンス実技⑤                   |      |                    |
| 第10回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスを指導しながら次の指示ができる       | 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 | エアロビックダンス実技⑥                   |      |                    |
| 第11回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスを指導しながら動きの注意点を指摘できる   | 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 | エアロビックダンス実技⑦                   |      |                    |
| 第12回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスを指導しながら動きを全体的に観察できる   | 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 | エアロビックダンス実技⑧                   |      |                    |
| 第13回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスを指導しながら個別に効果的な声掛けができる | 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 | エアロビックダンス実技⑨                   |      |                    |
| 第14回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | エアロビックダンスを規定時間内に指導することができる     | 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 | エアロビックダンス実技⑩                   |      |                    |

|      |      |             |                      |     |                    |
|------|------|-------------|----------------------|-----|--------------------|
| 第15回 | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 資格実技試験を想定した適切な指導ができる | 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 | 定期試験(実技)             |     |                    |