

2026 年度 授業計画(シラバス)

|                                                              |                            |                     |                                                                            |        |                           |                       |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|-----------------------|
| 学 科                                                          | 医療総合学科                     |                     | 科 目 区 分                                                                    | 専門基礎分野 | 授業の方法                     | 講義演習                  |
| 科 目 名                                                        | 健康運動実践指導者対策講座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                                                                    | 後期     | 教室名                       | 406・講堂・運動生理学実習室       |
| 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、<br>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》                                               |                            |                     |                                                                            |        |                           |                       |
| 実技試験合格に向け、これまで履修した実技科目を復習と試験に向けた実践的内容                        |                            |                     |                                                                            |        |                           |                       |
| 《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》                                                |                            |                     |                                                                            |        |                           |                       |
| 各個人で自主的に実技へ取り組む。                                             |                            |                     |                                                                            |        |                           |                       |
| 《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<br>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<br>1<br>回                                                  | 講<br>義<br>形<br>式           | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 健康運動実践指導者実技試験の再理解                                                          |        | 健康運動実践指<br>導者 養成用テ<br>キスト |                       |
|                                                              |                            | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | オリエンテーション、授業の概要                                                            |        |                           |                       |
| 第<br>2<br>回                                                  | 講<br>義<br>演<br>習<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 基本動作の確認                                                                    |        | 健康運動実践指<br>導者 養成用テ<br>キスト |                       |
|                                                              |                            | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | エアロビックダンスの基本動作                                                             |        |                           |                       |
| 第<br>3<br>回                                                  | 演<br>習<br>形<br>式           | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | エアロビックダンス実技試験の内容を教示                                                        |        | 健康運動実践指<br>導者 養成用テ<br>キスト |                       |
|                                                              |                            | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | デモレッスン                                                                     |        |                           |                       |
| 第<br>4<br>回                                                  | 演<br>習<br>形<br>式           | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | エアロビックダンス実技試験実践                                                            |        | 健康運動実践指<br>導者 養成用テ<br>キスト |                       |
|                                                              |                            | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 指導演習①、個別指導                                                                 |        |                           |                       |
| 第<br>5<br>回                                                  | 演<br>習<br>形<br>式           | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | エアロビックダンス実技試験実践                                                            |        | 健康運動実践指<br>導者 養成用テ<br>キスト |                       |
|                                                              |                            | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 指導演習②、個別指導                                                                 |        |                           |                       |

| 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実技試験実践             | 健康運動実践指導者 養成用テキスト      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 指導演習③、個別指導                  |                        |                       |
| 第7回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | レジスタンストレーニング実技試験の内容を教示      | 健康運動実践指導者 養成用テキスト      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 実演指導                        |                        |                       |
| 第8回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | レジスタンストレーニング実技試験実践          | 健康運動実践指導者 養成用テキスト      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 指導演習①、個別指導                  |                        |                       |
| 第9回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | レジスタンストレーニング実技試験実践          | 健康運動実践指導者 養成用テキスト      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 指導演習②、個別指導                  |                        |                       |
| 第10回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | レジスタンストレーニング実技試験実践          | 健康運動実践指導者 養成用テキスト      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 指導演習③、個別指導                  |                        |                       |
| 第11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及びレジスタンストレーニング自己学習 | 健康運動実践指導者 養成用テキスト・配布資料 |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 個別・グループ指導①                  |                        |                       |
| 第12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及びレジスタンストレーニング自己学習 | 健康運動実践指導者 養成用テキスト・配布資料 |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 個別・グループ指導②                  |                        |                       |
| 第13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及びレジスタンストレーニング自己学習 | 健康運動実践指導者 養成用テキスト・配布資料 |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 個別・グループ指導③                  |                        |                       |
| 第14回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 模擬試験を行い、合格に向けた到達度をチェック      | 健康運動実践指導者 養成用テキスト・配布資料 |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 実技模擬試験①                     |                        |                       |
| 第15回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 模擬試験を行い、合格に向けた到達度をチェック      | 健康運動実践指導者 養成用テキスト・配布資料 |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 実技模擬試験②                     |                        |                       |