

2021 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	資格検定対策講座Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (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・運動生理学実習室
担当教員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
健康づくり運動の実際を理論と実技えお通じて学ぶ (ウォーキング・ジョギング・エアロビクダンス・水泳)						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《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》						
有酸素運動における基礎・効果を復習しておく						
《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	ウォーキングとジョギングの特性と健康効果について知る	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	それぞれの効果・特性を知り、健康づくりにおける重要性を学び、指導できる			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーキング・ジョギングの時間と頻度を理解し、強度設定を知る	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	目標時間と頻度の適性を知り、一般的なウォーキング強度を理解し、速度の調整から安全な強度設定が可能となり指導できる			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	基本フォームと、安全上の注意点の指導を知る。合わせて身体に及ぼす影響を知る	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	ウォーキング・ジョギングの基本的フォームを習得し、個々に合うフォーム指導ができ、さらに安全上の注意点が実施できる。また、ジョギング			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	プログラムを学ぶ	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	ウォーキング・ジョギングプログラムを構成し、実際に一連の流れで指導を実行する			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エアロビクダンスを理解する	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	エアロビクダンスの概要・特徴を、デモレッスンを受け体験する			

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動作について学び、正しい動きを習得する	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	エアロビックダンスの基本動作を習得する(ローインパクト) ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する		
第7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動作について学び、正しい動きを習得する	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	エアロビックダンスの基本動作を習得する(ハイインパクト) ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する		
第8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構成について学び理解を深める	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	デモレッスンを通じて、エアロビックダンスの構成やプログラミングについて学ぶ		
第9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構成について学び理解を深める	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	簡単なコンビネーションを作成する		
第10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構成について学び理解を深める	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	簡単なコンビネーションを作成する。 動きについても習得・確認を行う		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験・デモレッスン	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	実技試験(動作の習得・姿勢及び正しい動き方) デモレッスン(様々なプログラム体験)		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標 水の特性について理解ができる。	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	水の特性を知り、水泳・水中運動における効果を学ぶ		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標 自由形泳法について理解し、実際に泳げるようになる	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	クロールのフォームを学び、指導方法を知る		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標 平泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	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	平泳ぎのフォームを学び、指導方法を知る		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標 背泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	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	背泳ぎのフォームを学び、指導方法を知る		

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16回	講義形式	授業を通じての到達目標 バタフライの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	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 バタフライのフォームを学び、指導方法を知る		
第17回	講義形式	授業を通じての到達目標 水泳のレッスンを想定した、プログラムデザインの理解	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 水泳を通じたトレーニング方法を知る		
第18回	講義形式	授業を通じての到達目標 アクアサイズの特徴を理解できる	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 アクアサイズの実際を実践を通して学ぶ		
第19回	講義形式	授業を通じての到達目標 水上安全法の基礎を理解できる	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 水上安全法の実際を体験し、その基礎を学ぶ		
第20回	講義形式	授業を通じての到達目標 水中運動模擬指導	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 ・水中運動の効果を説明できる ・4泳法の基本を指導できる		
第21回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験対策(水中運動を除く)	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 実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第22回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験対策(水中運動を除く)	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 実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第23回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験対策(水中運動を除く)	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 実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第24回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験対策(水中運動を除く)	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 実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第25回	講義形式	授業を通じての到達目標 実技試験対策(水中運動を除く)	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 実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		

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26回	講義形式	授業を通じての到達目標	実技試験対策(水中運動を除く)	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	実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第27回	講義形式	授業を通じての到達目標	実技試験対策(水中運動を除く)	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	実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第28回	講義形式	授業を通じての到達目標	実技試験対策(水中運動を除く)	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	実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第29回	講義形式	授業を通じての到達目標	実技試験対策(水中運動を除く)	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	実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	実技試験対策(水中運動を除く)	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	実技試験に向けた対策を実施。個々に指導を行う。		