

2022 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	講義演習
科目名	スポーツとレクリエーション		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	前期	教室名	403他
担当教員	阿守 勇介	実務経験と その関連資格	健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
国内における健康づくり事業の視点から、科学的な身体づくり・世代別の身体状況を知り、対象者別の運動プログラム(計画)を立案し実行する。						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(80点)、出席点(20点)で評価する。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
【教科書】「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店						
《授業外における学習方法》						
教科書を読んでおく。講義のノートをまとめる。						
《履修に当たっての留意点》						
知識だけではなく、一般社会でも必要となる、「立案」「計画」「実行」を目標とする						
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1回	講義形式	授業を通じての到達目標	世界の健康づくりの歴史と日本の健康づくりの現状を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	健康管理概論①			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	世界の健康づくりの歴史と日本の健康づくりの現状を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	健康管理概論②			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体に及ぼす運動の効果を理解できる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	運動の効果①			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体に及ぼす運動の効果を理解できる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	運動の効果②			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の慢性疾患の理解ができる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する	
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体を知る(腰部疾患)			

授業の方法		内 容		使用教材	
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の慢性疾患の理解ができる	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	高齢者の身体を知る(膝関節疾患)		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋力トレーニングの基礎を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	トレーニング理論		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチ(柔軟性)の基礎を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	ストレッチ理論		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	セルフストレッチの方法を学ぶ	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	ストレッチの実践		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	自身の体力測定評価から自身の身体を知る	教科書・配布資料	授業後の内容を復習する
		各コマにおける授業予定	体力測定の実施		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	対象者を想定したプログラムの立案と効果を考えられる	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	運動プログラム計画①		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	対象者を想定したプログラムの立案と効果を考えられる	教科書・配布資料	グループでの計画になる為、授業以外での準備が必要になる
		各コマにおける授業予定	運動プログラム計画②		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	計画したプログラムを対象者を想定し実行できる	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行①		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	計画したプログラムを対象者を想定し実行できる	教科書・配布資料	当日までに必要となるプログラム準備をグループで行う
		各コマにおける授業予定	運動プログラム実行①		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	試験対策	教科書・配布資料	予め、教科書及び配布資料を復習しておく
		各コマにおける授業予定	復習		