

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療福祉総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演 習
科 目 名	健康づくり運動Ⅱ ストレッチ演習		必修/選択の別	選択	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	
担 当 教 員	岸田 真美	実務経験と その関連資格	健康運動指導士(健康運動実践指導者)			
《授業科目における学習内容》						
正しいストレッチングの理論と実践を習得する						
《成績評価の方法と基準》						
試験(70%)、出席(20%)、授業での姿勢(10%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者テキスト						
《授業外における学習方法》						
授業で学習したことを、復習し身に着ける						
《履修に当たっての留意点》						
動きやすい服装、水分、タオル、						
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	授業を 通じての 到達目標	ストレッチングの理論を理解する		健康運動実践指 導者テキスト		
	各コマに おける 授業予定	ストレッチングの仕組みと効果の理論と実技				
第 2 回	授業を 通じての 到達目標	ストレッチングの理論を理解する		健康運動実践指 導者テキスト		
	各コマに おける 授業予定	ストレッチングの仕組みと効果の理論と実技				
第 3 回	授業を 通じての 到達目標	静的ストレッチングの基本的な理論と実技		健康運動実践指 導者テキスト		
	各コマに おける 授業予定	部位別ストレッチングについて実践				
第 4 回	授業を 通じての 到達目標	静的ストレッチングの基本的な理論と実技		健康運動実践指 導者テキスト		
	各コマに おける 授業予定	部位別ストレッチングについて実践				
第 5 回	授業を 通じての 到達目標	静的ストレッチングの基本的な理論と実技		健康運動実践指 導者テキスト		
	各コマに おける 授業予定	部位別ストレッチングについて実践				

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		授業を通じての到達目標	ダイナミックストレッチングについて理論と実技	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチングについて実践		
第7回		授業を通じての到達目標	ダイナミックストレッチングについて理論と実技	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチングについて実践		
第8回		授業を通じての到達目標	ダイナミックストレッチングについて理論と実技	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチングについて実践		
第9回		授業を通じての到達目標	PNFストレッチングについて理論と実技	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	PNFストレッチングについて実践		
第10回		授業を通じての到達目標	PNFストレッチングについて理論と実技	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	PNFストレッチングについて実践		
第11回		授業を通じての到達目標	正しいストレッチの指導	健康運動実践指導者テキスト	可能でしたらストレッチポール
		各コマにおける授業予定	静的・動的・PNFを目的に合わせて指導実践		
第12回		授業を通じての到達目標	正しいストレッチの指導	健康運動実践指導者テキスト	可能でしたらストレッチポール
		各コマにおける授業予定	静的・動的・PNFを目的に合わせて指導実践		
第13回		授業を通じての到達目標	正しいストレッチの指導	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	静的・動的・PNFを目的に合わせて指導実践		
第14回		授業を通じての到達目標	正しいストレッチの指導	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	静的・動的・PNFを目的に合わせて指導実践		
第15回		授業を通じての到達目標	実技試験・まとめ	健康運動実践指導者テキスト	
		各コマにおける授業予定	実技試験・総評・フィードバック		