

## 2025 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                   | 講義            |
| 科 目 名                                       |      | 健康運動指導(座学)  |                                                                                       | 必修/選択の別 |  | 選択                   | 授業時数(単位数)               | 60 (2) 時間(単位) |
| 対 象 学 年                                     |      | 2年          |                                                                                       | 学期及び曜時限 |  | 通年                   | 教室名                     | 観察室           |
| 担 当 教 員                                     |      | 青木敦孝        | 実務経験と<br>その関連資格                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 《授業科目における学習内容》                              |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 1年間を通じて健康運動実践指導者資格を受験するために必要な知識(学科内容)を身につける |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 《成績評価の方法と基準》                                |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 試験(70%)、出席(20%)、授業での姿勢等(10%)                |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 《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》                               |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| テキスト・配布資料を基本に予習、復習をしておく。                    |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 《履修に当たっての留意点》                               |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 講義を聞いているだけでは知識は身につかないため、日々復習を行い確実なる知識にすること。 |      |             |                                                                                       |         |  |                      |                         |               |
| 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1回                                         | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 健康づくり施策概論について学ぶ                                                                       |         |  | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 特になし                    |               |
|                                             |      | 各コマにおける授業予定 | オリエンテーション(健康運動実践指導者について説明)<br>健康とは<br>健康増進とは<br>我が国の現状と健康づくり施策について                    |         |  |                      |                         |               |
| 第2回                                         | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 健康づくり施策概論について学ぶ                                                                       |         |  | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を<br>各自行っておくこと |               |
|                                             |      | 各コマにおける授業予定 | 我が国及び世界の身体活動ガイドラインについて<br>生活習慣病とメタボリックシンドロームについて<br>介護予防について                          |         |  |                      |                         |               |
| 第3回                                         | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動生理学の知識を身につける                                                                        |         |  | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を<br>各自行っておくこと |               |
|                                             |      | 各コマにおける授業予定 | 運動生理学とは<br>運動の発現について<br>3つのエネルギー供給機構について<br>ATP-CP系 解糖系 有酸素系                          |         |  |                      |                         |               |
| 第4回                                         | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動生理学の知識を身につける                                                                        |         |  | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を<br>各自行っておくこと |               |
|                                             |      | 各コマにおける授業予定 | 筋繊維タイプと収縮区特性について<br>遅筋繊維と速筋繊維、タイプⅡaとタイプⅡb<br>呼吸器系と循環器系について<br>酸素 二酸化炭素 血中グリコーゲンとグルコース |         |  |                      |                         |               |
| 第5回                                         | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 機能解剖とバイオメカニクスの知識を身につける                                                                |         |  | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を<br>各自行っておくこと |               |
|                                             |      | 各コマにおける授業予定 | 神経系について<br>ニューロン シナプス伝達<br>筋骨格系の機能解剖学                                                 |         |  |                      |                         |               |

| 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 | 機能解剖とバイオメカニクスの知識を身につける                                             | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 金券複合体の弾性要素弾性エネルギーが利用できる運動様式<br>着地衝撃とその緩和法<br>水中運動と陸上運動の比較          |                      |                       |
| 第7回   | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 栄養摂取と運動についての知識を身につける                                               | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 健康と栄養<br>食物の消化・吸収<br>運動時におけるエネルギー源                                 |                      |                       |
| 第8回   | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 栄養摂取と運動についての知識を身につける                                               | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | エネルギー消費量の推定法<br>エネルギーバランスと体重調整<br>日本人の食事摂取基準と食生活指針<br>生活習慣と栄養・食生活  |                      |                       |
| 第9回   | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 運動指導の心理学的基礎を理解する                                                   | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因<br>運動実践によって得られる心理社会的効果の内容とその効果を高める要因          |                      |                       |
| 第10回  | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 運動指導の心理学的基礎を理解する                                                   | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 指導と受講のミスマッチと解決方法<br>個別指導における動機づけとカウンセリングの方法                        |                      |                       |
| 第11回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体力測定と評価について学ぶ                                                      | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 体力とは<br>体力測定前のセルフチェック<br>身体組成測定<br>身体活動量測定                         |                      |                       |
| 第12回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体力測定と評価について学ぶ                                                      | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 体力測定<br>ロコモ度テスト<br>体力測定と評価について学ぶ結果の分析・評価・活用法                       |                      |                       |
| 第13回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 健康づくりと運動プログラムについて理解する                                              | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則<br>運動プログラムの作成上のポイント<br>(健康づくりのための運動プログラム) |                      |                       |
| 第14回  | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 健康づくりと運動プログラムについて理解する                                              | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 健康づくりと運動プログラム作成の基礎<br>ウォームアップとクールダウン<br>有酸素運動とその効果<br>レジスタンス運動     |                      |                       |
| 第15回  | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 講義内容を理解しているか確認する                                                   | 健康運動実践指導者<br>養成用テキスト | 学習した内容の復習を各自行っておくこと   |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | まとめと復習                                                             |                      |                       |

## 2025 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                 | 演習            |
| 科 目 名                                                        | 健康運動指導(実技) |                 | 必修/選択の別                                          | 必修                | 授業時数(単位数)             | 60 (2) 時間(単位) |
| 対 象 学 年                                                      | 2年         |                 | 学期及び曜時限                                          | 前期 金2限            | 教室名                   | レク室           |
| 担 当 教 員                                                      | 岸田 真美      | 実務経験と<br>その関連資格 | 健康運動実践指導者としてフィットネスクラブ勤務<br>地域自治体、民間企業で健康づくり体操を指導 |                   |                       |               |
| 《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、実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%                  |            |                 |                                                  |                   |                       |               |
| 《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     | 健康運動実践指導者実技試験の再理解                                | 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     | オリエンテーション、授業の概要、デモレッスン                           |                   |                       |               |
| 第2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     | デモレッスン、基本動作の確認                                   |                   |                       |               |
| 第3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4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5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                                       |                   |                       |               |

| 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 | 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②、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③、個別指導                  |                        |                       |
| 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      |                       |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 個別・グループ指導①                  |                        |                       |
| 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②                  |                        |                       |
| 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③                  |                        |                       |
| 第13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②                     |                        |                       |
| 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③                     |                        |                       |