

2023 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 | 講義演習 |
|--|-------------------|--|---|----------------------|-------------------------|---------------|
| 科 目 名 | 健康づくり運動 I | | 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 吉司 | 実務経験と その関連資格 | フィットネスクラブにてグループ・個人指導経験、民間企業・行政等々への講師経験 健康運動指導士・中、高等学校第一種保健体育教員免許 | | | |
| 《授業科目における学習内容》 「ウォーキングとジョギング」についての特性・健康効果等々についての講習、ウォーキングとジョギングや運動前後のウォーミングアップ・クールダウンについての実技を通し、安全且つ合理的にウォーキング・ジョギングの指導が出来る事を目指します。健康寿命を伸ばすための健康保持・増進を目的とした運動指導者の為の必要スキルを学びましょう。 | | | | | | |
| 《成績評価の方法と基準》 出欠[30%] 授業態度[20%] 実技テスト[50%] | | | | | | |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》 ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト、その他必要に応じ別途に資料を配布 | | | | | | |
| 《授業外における学習方法》 就職後、現場ではコミュニケーション能力や即戦力になれるような指導力が求められます。授業を通し学んだ内容を自分一人で納得するだけでなく、他社に伝える(アウトプット)意識をもって、次の授業に向かうように心がけましょう。 | | | | | | |
| 《履修に当たっての留意点》 授業後には復習をし、次の授業に活かせる準備を心がけましょう。 | | | | | | |
| 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1回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・シラバスを読む ・使用教材を読む | |
| | 各コマにおける授業予定 | シラバス・使用教材の説明と、概要の実践授業、動ける服装をお願いします。) (毎 | | | | |
| 第2回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ③ウォーキングとジョギングのそれぞれの特性の理解 ④ウォーキングやジョギングにより期待される健康効果の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・使用教材を読む | |
| | 各コマにおける授業予定 | ③④についての講義、ウォーク・ジョグの実技 | | | | |
| 第3回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑤健康づくりに必要なウォーク・ジョグの時間・頻度の理解 ⑥一般的なウォーク・ジョグの速度調整についての理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む | |
| | 各コマにおける授業予定 | ⑤⑥についての講義、ウォーク・ジョグの実技 | | | | |
| 第4回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑦ウォーク・ジョグの基本フォーム、個々に合ったフォーム理解 ⑧安全に行う為の健康管理・注意事項の喚起の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む | |
| | 各コマにおける授業予定 | ⑦⑧についての講義、ウォーク・ジョグの実技 | | | | |
| 第5回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑨最適な運動強度の理解(心拍数について) ⑩ウォーク・ジョグに起きうる傷害、ツールや服装の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む | |
| | 各コマにおける授業予定 | ⑨⑩についての講義、ウォーク・ジョグの実技 ※運動強度を上げたいので、広いスペースで授業希望 | | | | |

| 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 授業を通じての到達目標 | ⑩ウォーク・ジョグに適したウォーミングアップ・クールダウンの理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む |
| | 各コマにおける授業予定 | ⑩についての講義、ウォーミングアップ・クールダウンの実技 | | | |
| 第7回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑩ウォーク・ジョグに適したウォーミングアップ・クールダウンの理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む |
| | 各コマにおける授業予定 | ⑩についての講義、ウォーミングアップ・クールダウンの実技(レジスタンストレーニングも含め) | | | |
| 第8回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む |
| | 各コマにおける授業予定 | 今まで学んだことについての振り返り・実技テスト説明 | | | |
| 第9回 | 講義 授業を通じての到達目標 | ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テストの為の実習演習 | | | |
| 第10回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・前回の授業の振り返り ・使用教材を読む |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テストの為の実習演習 | | | |
| 第11回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) ⑩ウォーク・ジョグに適したウォーミングアップ・クールダウンの理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・テストに向けた復習 |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テストの為の実習演習 | | | |
| 第12回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) ⑦ウォーク・ジョグの基本フォーム、個々に合ったフォーム理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・テストに向けた復習 |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テストの為の実習演習 | | | |
| 第13回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・テストに向けた復習 |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テストの為の実習演習 | | | |
| 第14回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・テストの振り返り |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テスト | | | |
| 第15回 | 実習形式 授業を通じての到達目標 | ①授業概要の理解(シラバス・使用教材) ⑫今までの講義・実技を通した学んだ内容の理解 | | ウォーキングトレーナー養成講習会テキスト | ・テストの振り返り |
| | 各コマにおける授業予定 | 実技テスト 予備日 | | | |