

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	講義
科 目 名	健康づくり運動Ⅳ		必修/選択の別	選択	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	検査室
担 当 教 員	坂内 徳明	実務経験とその関連資格	病院やスポーツ現場、フィットネスの現場で様々なクライアントを担当した実務経験有り。 関連資格:理学療法士/PHI Pilates Comprehensive Instructor/NESTA-PFT			
《授業科目における学習内容》						
健康の維持・増進を目的とした運動の実践と集団への指導を、安全で効果的に指導を行うことを学ぶ。 「レジスタンストレーニング」についての基礎を理解する。						
《成績評価の方法と基準》						
期末試験、定期試験合わせて(100%)						
《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》						
教科書、配布資料を中心とした授業の予習・復習を行い、対象別の運動の実際について自主的に調査して問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》						
レジスタンストレーニングを理解するには学問的側面のみならず、様々な視点での考え方/知識が必要になってくるので、解剖学・運動学・生理学の知識を確認しながら授業に取り組みましょう。						
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	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス運動の筋活動様式による特徴や違いを理解できる。		教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	筋活動の分類・特徴、運動様式から見た分類・特徴			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋活動様式(等張性収縮)の実際を知る		教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	第2章 スポーツと健康			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋活動様式(等張性収縮)の実際を知る		教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	筋の活動様式の概要①			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	筋活動様式(等尺性収縮)の実際を知る		教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	筋の活動様式の概要②			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	自重や身近なものを利用したトレーニング方法を知る		教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	筋の活動様式の概要③			

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	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウェイト①)	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	自重トレーニングの方法と正しいフォーム		
第7回	講義形式	各コマにおける授業予定	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウェイト②)	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	上肢のトレーニングフォームと強度設定		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウェイト③)	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	体幹・下肢のトレーニングフォームと強度設定		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(フリーウェイト④)	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	部位別のトレーニングフォームと強度設定(応用)		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	機器を利用したトレーニング方法を知る(マシン①)	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	指導手順、強度設定の実践		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	その他の用具を利用したトレーニング方法を知る	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	弾性器具(ゴムバンド・チューブ・バランスボール)、加圧トレーニング		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者の自立に必要な筋力の維持向上を目的としたプログラムの理解ができる	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	高齢者に合ったトレーニング方法を知る		
第13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を安全に実施する方法	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングにおけるリスク管理		
第14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のプログラム立案ができる	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム計画書作成		
第15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のプログラム立案ができる	教科書 配布資料	【事前学習】 教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】 授業で学んだことを教科書や配布資料で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	設定対象者へのプログラム計画書作成		