

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 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)		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	(毎 シラバス・使用教材の説明と、概要の実践 授業、動ける服装でお願いします。)			
第2回	講義 実習形式	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 実習形式	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 実習形式	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 実習形式	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 実習形式	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 実習形式	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 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	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 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			