

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	運動プログラム		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 火・1限	教室名	観察室
担 当 教 員	青木敦孝	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
健康運動実践指導者資格を受験するために必要な運動プログラムの知識を身につける						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験 70% 出席評価 20% 平常評価 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》						
実務者研修取得のための教科でもあります。また、介護の基本的な知識・技術を習得し実習に活かせるよう積極的に学びましょう。						
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	健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則を理解する	健康運動実践指導者 養成用テキスト	特になし	
		各コマにおける授業予定	過負荷(overload)の原理 可逆性の原理 特異性の原理			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則を理解する	健康運動実践指導者 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	全面性の原理 個別性の原理 意識性の原理			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイントを理解する	健康運動実践指導者 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	運動様式 有酸素性運動 レジスタンス運動 柔軟性運動 バランス運動			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイントを理解する	健康運動実践指導者 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	運動強度 運動時間 運動頻度 運動期間			
第5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作成の基礎を理解する	健康運動実践指導者 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	加齢変化と身体活動の必要性			

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	健康づくりと運動プログラム作成の基礎を理解する	健康運動実践指導者 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	運動プログラムの提供基盤		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップとクールダウンについて理解する	健康運動実践指導者 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	ウォームアップの目的と効果 運動中の事故・障害の予防		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップとクールダウンについて理解する	健康運動実践指導者 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	クールダウンの目的と効果 ウォームアップとクールダウンのプログラミング		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素運動とその効果を理解する	健康運動実践指導者 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	有酸素性運動 無酸素性運動 運動様式の選択方法		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	有酸素運動とその効果を理解する	健康運動実践指導者 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	関節への負担の程度 物理的強度と生理的強度		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス運動について理解する	健康運動実践指導者 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	安全性について レジスタンス運動の種類と効果		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス運動について理解する	健康運動実践指導者 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	負荷の設定方法 目的及び体力に応じたプログラムの設定		
第13回	講義演習形式	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 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		
第14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 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		
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 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		