

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	健康運動指導		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 月・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》						
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 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	健康づくり施策概論について学ぶ		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	オリエンテーション(健康運動実践指導者について説明) 健康とは 健康増進とは			
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 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	我が国の現状と健康づくり施策について			
第3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 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	我が国及び世界の身体活動ガイドラインについて			
第4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 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	生活習慣病とメタボリックシンドロームについて 介護予防について			
第5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 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	運動生理学とは 運動の発現について			

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	運動生理学の知識を身につける	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	3つのエネルギー供給機構について ATP-CP系 解糖系 有酸素系		
第7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 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	筋繊維タイプと収集区特性について 遅筋繊維と速筋繊維、タイプⅡaとタイプⅡb		
第8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 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	呼吸器系と循環器系について 酸素 二酸化炭素 血中グリコーゲンとグルコース		
第9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 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	神経系について ニューロン シナプス伝達		
第10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 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	筋骨格系の機能解剖学		
第11回	講義演習形式	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 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	金糸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		
第12回	講義演習形式	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 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	着地衝撃とその緩和法 水中運動と陸上運動の比較		
第13回	講義演習形式	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 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 食物の消化・吸収		
第14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 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	運動時におけるエネルギー源		
第15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 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 エネルギーバランスと体重調整		

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	健康運動指導		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 月・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》						
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 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 16 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 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	日本人の食事摂取基準と食生活指針 生活習慣と栄養・食生活			
第 17 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 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			
第 18 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 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 19 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 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			
第 20 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 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	個別指導における動機づけとカウンセリングの方法			

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21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 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 体力測定前のセルフチェック		
第22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 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	身体組成測定 身体活動量測定		
第23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 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 ロコモ度テスト		
第24回	講義 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 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	体力測定と評価について学ぶ結果の分析・評価・活用法		
第25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 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		
第26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 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	運動プログラムの作成上のポイント (健康づくりのための運動プログラム)		
第27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 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		
第28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 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	ウォームアップとクールダウン 有酸素運動とその効果 レジスタンス運動		
第29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30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		