

2026 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	演習
科 目 名		運動プログラム演習		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		2年		学期及び曜時限	前期 月1限	教室名	レクリエーション室
担 当 教 員		馬淵牧子	実務経験と その関連資格	看護師、運動指導員			
《授業科目における学習内容》							
生活リハビリ援助技法を高齢者体操の実践をとおして取得する							
《成績評価の方法と基準》							
出席状況・ 授業態度・理解度 により評価 （理解度はテストにより評価）							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
必要な資料は授業中に配布する							
《授業外における学習方法》							
授業で学習したことを活かし、自宅・学校生活における自分の健康管理を実践する							
《履修に当たっての留意点》							
水分、タオル持参							
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	介護予防運動について理解する				
		各コマにおける 授業予定	講義「高齢者運動と鳥取県ご当地体操の実例について」 実技「コグニサイズを体験してみよう」				
第2回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	介護予防運動について理解する				
		各コマにおける 授業予定	実技「コグニサイズを体験、自分のカラダを動かしてみよう」				
第3回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	介護予防運動について理解する				
		各コマにおける 授業予定	講義「コグニサイズとは」 実技「コグニサイズをやってみよう」グループワークでコグニサイズを作成し発表				
第4回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	介護予防運動について実施する				
		各コマにおける 授業予定	講義「高齢期の特徴とその対策について①」 実技「高齢期の特徴を踏まえた運動をやってみよう」しゃんしゃん体操第一を体験				
第5回	講義 実習形式	授業を通じての 到達目標	介護予防運動について実施する				
		各コマにおける 授業予定	講義「高齢期の特徴とその対策について②」実技「高齢期の特徴を踏まえた運動をやってみよう」しゃんしゃん体操第一を指導してみよう				

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6回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動について実施する		
		各コマにおける授業予定	講義「高齢期の特徴とその対策について③」 実技「高齢期の特徴を踏まえた運動をやってみよう」しゃんしゃんお口元気体操を体験・指導してみよう		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動について理解を深める		
		各コマにおける授業予定	講義「指導テクニックについて①」 実技「指導練習をしてみよう」グループワークで高齢者向けのキューイング方法を考え発表、		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動について理解を深める		
		各コマにおける授業予定	講義「指導テクニックについて②」 実技「指導練習をしてみよう」グループワークで高齢者向けのキューイング方法を考え発表		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう①」構成方法と作成のコツ 実技「運動メニューをグループワークで考える」		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう②」曲を考える 実技「曲に合わせて動いてみよう」		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう③」 運動の構成実技「実際に動いて確認してみよう」		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう④」完成 実技「運動の練習」		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を作成する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう⑤」見せ方・キューイング 実技「高齢者への見せ方やキューイングを踏まえた運動の練習」		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	介護予防運動を発表する		
		各コマにおける授業予定	講義「運動を作成してみよう⑥」収録 実技「作成した運動を発表」		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	まとめ		
		各コマにおける授業予定	「学習発表」高齢者向けの運動を考え発表 総評、フィードバック		