

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	講義演習
科 目 名	健康づくり運動Ⅴ		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	聴覚検査室・プール
担 当 教 員	青木 敦孝・山田 琢伸	実務経験と その関連資格	青木:保健体育教員免許あり 山田:理学療法士			
《授業科目における学習内容》						
水泳・水中運動の実際から健康の保持・増進を目的とした運動指導の実践が展開できる。						
《成績評価の方法と基準》						
実技とレポート(70%)、出席(20%)、授業態度(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』公益社団法人健康・体力づくり事業財団						
《授業外における学習方法》						
予習:講義予定部分の参考書の 確認復習:講義箇所に関する参考書の熟読						
《履修に当たっての留意点》						
基礎的な泳法に加え、安全法、リハビリテーション、エクササイズへの応用を理解し習得する。実習時は水着、水泳帽、ゴーグル等必要物品を持参すること。						
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	水泳実習における注意事項、水の物理特性の理解	テキスト	【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	オリエンテーション			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	安全に対する注意について	テキスト	【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	実習前の動画視聴とレポート課題			
第3回	実習形式	授業を通じての到達目標	水上安全法(救助方法)	テキスト	講義部分の参考書による 確認とイメージトレーニング	
		各コマにおける授業予定	美作市での水泳実習			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳、水中運動(アクアビクス)	テキスト	講義部分の参考書による 確認とイメージトレーニング	
		各コマにおける授業予定	美作市での水泳実習			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳、水中運動(水中ウォーキング)	テキスト	講義部分の参考書による 確認とイメージトレーニング	
		各コマにおける授業予定	美作市での水泳実習			

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	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳、水中運動(水中レジスタンス運動)	テキスト	講義部分の参考書による確認とイメージトレーニング
		各コマにおける授業予定	美作市での水泳実習		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	水の物理的特性の理解、水泳・水中運動の効果、利点と問題点について理解する	テキスト	【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	水の物理的特性の理解、水泳・水中運動について		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	呼吸、水温と体温、エネルギー消費について理解する	テキスト	【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	水泳、水中運動の生理学		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳実習を行い、水の特性、水泳、水中運動を習得する	テキスト	講義部分の参考書による確認とイメージトレーニング
		各コマにおける授業予定	水泳実習		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	水泳、水中運動の効果が理解できる	テキスト	【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	水泳、水中運動の効果		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳実習を行い、水の特性、水泳、水中運動を習得する	テキスト	講義部分の参考書による確認とイメージトレーニング
		各コマにおける授業予定	水泳実習		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	水中運動を構成する各種運動・動作方法を習得できる	テキスト	【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	水中運動をプログラミング		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	水泳実習を行い、水の特性、水泳、水中運動を習得する	テキスト	講義部分の参考書による確認とイメージトレーニング
		各コマにおける授業予定	水泳実習		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	水上安全法の基本と自己保全、事故防止、溺れた人の救助、応急手当の方法などの知識と技術を習得する	テキスト	【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	水上安全法(救助方法)		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	水泳、水中運動、水上安全の知識をまとめ、レポートを作成する	テキスト	【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	まとめ(感想など)		