

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	演習
科 目 名	健康づくり運動Ⅲ		必修/選択の別	必修	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	前期 金曜1限	教室名	
担 当 教 員	岸田真美	実務経験と その関連資格	健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
エアロビクスの実際から健康づくり運動の実践が展開できる						
《成績評価の方法と基準》						
出席・授業態度・実技テスト						
《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》						
室内シューズ、水分補給のドリンク、汗拭きタオル持参						
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 授業を 通じての 到達目標	クラスの仲間とコミュニケーションがとれる				
	各コマに おける 授業予定	体をつかったコミュニケーションワークなど				
第2回	講義 授業を 通じての 到達目標	健康づくりの運動について理解する				
	各コマに おける 授業予定	エアロビクスの特性・指導者の役割について理論と実践				
第3回	講義 授業を 通じての 到達目標	健康づくりの運動について理解する				
	各コマに おける 授業予定	エアロビクスの効果についての理論と実技				
第4回	講義 授業を 通じての 到達目標	健康づくりの運動について実施する				
	各コマに おける 授業予定	エアロビクスの強度について理論と実技				
第5回	講義 授業を 通じての 到達目標	健康づくりの運動について実施する				
	各コマに おける 授業予定	エアロビクスの強度について理論と実技				

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	健康づくりの運動について実施する		
	各コマにおける授業予定	エアロビクスによる障害・安全なプログラム構成について理論と実技		
第7回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動について理解を深める		
	各コマにおける授業予定	エアロビクス動作において正しい動き方の習得		
第8回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動について理解を深める		
	各コマにおける授業予定	エアロビクス動作において正しい動き方の習得		
第9回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	健康づくりの運動を作成する		
第10回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	健康づくりの運動を作成する		
第11回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	健康づくりの運動を作成する		
第12回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	キューイングについて実践		
第13回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	キューイングについて実践		
第14回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動を作成する		
	各コマにおける授業予定	体調チェック、運動前・運動中・運動後の安全性に配慮した指導について実技		
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	総評、フィードバック		