

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		運動トレーナー I		必修/選択の別	必修	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	601
担 当 教 員		山田 琢伸	実務経験と その関連資格	介護老人保健施設での実務経験あり。理学療法士			
《授業科目における学習内容》							
メディカルフィットネス協会の介護予防運動トレーナー資格のための講座を授業として遂行する							
《成績評価の方法と基準》							
定期試験(70%)、出席状況(20%)、授業態度(10%)							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
介護予防運動トレーナー養成テキスト							
《授業外における学習方法》							
積極的に授業に参加し、明確にノートを作成して理解していきましょう。							
《履修に当たっての留意点》							
集中とノート作成が重要です。							
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	講義演習形式	授業を通じての到達目標	介護予防の概念、介護予防運動トレーナーの重要性を理解できる。		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	介護予防とは 介護予防運動トレーナーとは				
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	廃用症候群 老年症候群などの概念を理解できる。		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	介護予防概論				
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者筋力向上トレーニングの必要性、効果、指導の実際を理解できる。		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	高齢者筋力向上トレーニング理論				
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	介護予防ケアの視点、流れ、現状と課題を理解できる。		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	介護予防マネジメント				
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	認知症の概念、接し方、政策、治療、予防を理解できる。		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	認知症予防理論				
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	認知症の概念、接し方、政策、治療、予防を理解できる。	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	認知症予防理論		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	尿失禁をめぐる問題、排尿の仕組み、症状と種類、対応、治療を理解できる。	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	失禁予防理論		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	転倒の定義、発生状況、内的要因、外敵要因を理解できる。	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	転倒予防理論		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢期の食事と問題点、運動と食事を理解できる。	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	低栄養予防理論		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	行動科学の基本的考え方、法則、働きかけを理解できる。	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	行動科学理論		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	行動科学の重要性、行動変容を理解できる。	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	行動科学理論		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの目的、効果、必要な要素、介護予防の視点を理解できる。	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	介護予防としてのウォームアップ		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者ストレッチングの技術を習得できる。	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	高齢者ストレッチング		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	高齢者トレーニングの技術を習得できる。	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	高齢者トレーニング		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定 of 技術を習得できる。総括で確認できる。	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	体力測定と全体総括		