

2022 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	健康エクササイズ		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	1年		学期及び曜時限	前期	教室名	601
担 当 教 員	澤晶子(岸田真美)	実務経験と その関連資格	健康運動指導士(健康運動実践指導者)			
《授業科目における学習内容》						
自身の健康を維持できるための理論と実践						
《成績評価の方法と基準》						
健康維持を目的とする運動を行う						
《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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの理論と実践				
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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの理論と実践				
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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの強度と効果				
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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの強度と効果				

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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの強度と効果		
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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの自分にあった実践		
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	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの自分にあった実践		
第9回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康づくりの運動について理解を深める		
	各コマにおける授業予定	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングの自分にあった実践		
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	健康づくりの運動を作成する		
第13回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	介護予防の運動について体験する		
	各コマにおける授業予定	介護予防のしゃんしゃん体操の体験		
第14回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	介護予防の運動について体験する		
	各コマにおける授業予定	介護予防のしゃんしゃん体操の体験		
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		