

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義実習
科 目 名	健康エクササイズ I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	生田 晶子	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
健康運動実践指導者として、運動指導現場に必要な指導知識と技術を学び理解する。						
《成績評価の方法と基準》						
試験 70% グループワークでの活動姿勢 30%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者養成テキスト 配布資料						
《授業外における学習方法》						
テキストを精読する。 各授業予定内容におけるキーワードについて、テキスト以外のツールにて調べてみる。						
《履修に当たっての留意点》						
“健康”運動ということを念頭に、安全で効果的な指導が実践出来ることを自身で体験体感し学ぶ。						
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	授業を 通じての 到達目標	身体活動基準2013やアクティブガイドについて理解できるようになり、 健康運動実践指導者の役割を理解する。		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。	
	各コマに おける 授業予定	オリエンテーション 健康づくりのための身体活動基準(第6章) 健康運動実践指導者とは(第8章)				
第 2 回	授業を 通じての 到達目標	健康づくりのためのトレーニング原則、運動プログラム作成のポイント について理解する。		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。	
	各コマに おける 授業予定	健康づくりのためのトレーニング原則、運動プログラム作成上のポイント(第6章) 健康づくりの運動プログラム作成の基礎(第6章)				
第 3 回	授業を 通じての 到達目標	ウォーミングアップの概要を理解する。		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。	
	各コマに おける 授業予定	ウォーミングアップ①				
第 4 回	授業を 通じての 到達目標	ウォーミングアップの基礎を修得する。		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキスト の実技例のイメージする。	
	各コマに おける 授業予定	ウォーミングアップ②				
第 5 回	授業を 通じての 到達目標	クールダウンの概要を理解する。		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。	
	各コマに おける 授業予定	クールダウン①				

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	クールダウンの基礎を修得する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	クールダウン②		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの概要を理解する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。
		各コマにおける授業予定	ストレッチ①		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの基礎を体験体感し修得する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	ストレッチ②		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの目的、実施ポイントを説明しながら正しく見本を示し、実際に指導することができる。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	ストレッチ③		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーキングの概要を理解する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。
		各コマにおける授業予定	ウォーキング①		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	ウォーキングの目的、ポイントを説明しながら見本を示すことができる。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	ウォーキング②		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	ウォーキングの目的、ポイントを説明しながら見本を示し、実際に指導することができる。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	ウォーキング③		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	ジョギングの概要を理解する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読する。
		各コマにおける授業予定	ジョギング①		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	ジョギングの目的、ポイントを説明しながら見本を示し、実際に指導することができる。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	テキストを精読し、テキストの実技例のイメージする。
		各コマにおける授業予定	ジョギング②		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	ウォーキング指導を既定時間内(10分以内)に指導する。	・健康運動実践指導者養成テキスト ・配布資料	既定時間内にウォーキングのポイントを説明しながら指導を行なうことができるように練習をする。
		各コマにおける授業予定	期末試験(実技試験)		

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義実習
科 目 名	健康エクササイズ I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	実習室
担 当 教 員	生田晶子	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
健康運動実践指導者として、運動指導現場に必要な指導知識と技術を学び理解する。						
《成績評価の方法と基準》						
試験 70% グループワークでの活動姿勢 30%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者養成テキスト 配布資料						
《授業外における学習方法》						
テキストを精読し、テキストにあるトレーニング例を予習復習として実施する						
《履修に当たっての留意点》						
実技授業にて、自身で実際に体験体感することで目的や効果をより理解する						
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	レジスタンスエクササイズの基本を理解する	・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料 ・教材付属DVD	・テキストを精読する。 教材付属DVDを熟覧す る。	
		各コマに おける 授業予定	レジスタンスエクササイズとは			
第 2 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	アイトニックトレーニングの基本を理解する。	・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料 ・教材付属DVD	・テキストを精読し、イメー ジする。 ・教材付属DVDを熟覧す る。	
		各コマに おける 授業予定	アイトニックトレーニング①			
第 3 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	テキストにある各アイトニックトレーニングについて理解する	・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料 ・教材付属DVD	・テキストを精読し、イメー ジする。 ・教材付属DVDを熟覧す る。	
		各コマに おける 授業予定	アイトニックトレーニング②			
第 4 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標		・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料 ・教材付属DVD	・テキストを精読し、イメー ジする。 ・教材付属DVDを熟覧す る。	
		各コマに おける 授業予定	アイトニックトレーニング			
第 5 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	自体重を用いたトレーニングについて基本を理解し修得する	・健康運動実践指 導者養成テキスト ・配布資料 ・教材付属DVD	・テキストを精読し、イメー ジする。 ・教材付属DVDを熟覧す る。	
		各コマに おける 授業予定	自重を用いたトレーニング			

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	資格実技試験について、内容など実施方法を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	健康運動実践指導者試験対策について		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	スクワットを体験体感し、フォームを理解修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技①		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	フォワードランジを体験体感し、フォームを理解修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技②		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	プッシュアップを体験体感し、フォームを理解修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技③		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	クランチを体験体感し、フォームを理解修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技④		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	バードドッグを体験体感し、フォームを理解修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技⑤		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	課題トレーニングを2種選択し、指導することができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技⑥		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	課題トレーニング2種を指導し、フォームを修正することができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技⑦		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	課題トレーニング2種を規定制限時間内に指導ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読し、イメージする。</li> <li>教材付属DVDを熟覧する。</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	課題トレーニング実技⑧		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	資格実技試験の模擬として、規定時間内に適切な指導をすることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	既定時間内に適切な指導ができるよう練習しておく。
		各コマにおける授業予定	期末試験(実技試験)		