

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	介護福祉学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	健康科学講座		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	2年生		学期及び曜時間	前期	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
《授業科目における学習内容》						
地域、社会の中のスポーツや我が国の健康づくり施策、生活習慣病・介護予防で運動を指導する際の指導者の心構え法的責任について理解し、病気の予防や健康寿命を延ばすための方法を習得することができる。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験:70% 2. 出席点:20% 3. 平常点:10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I・II 健康運動実践指導者養成用テキスト (公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) 配布プリント						
《授業外における学習方法》						
テキスト、配布プリントを参考に復習を行う。						
《履修に当たっての留意点》						
昨今、健康問題や介護問題が取り上げられること多くなっており、常にアンテナを張り、情報収集をするように心がけてもらいたい。また、それらについて自分たちができる予防・対策の方法などを考えてもらいたい。						
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	我が国の健康施策について理解することができる。	公認スポーツ指導 者養成テキスト 健康運動実践指 導者養成用テキス ト 配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。	
		各コマに おける 授業予定	健康施策概論			
第 2 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	スポーツの概念と歴史、文化的特性について理解することができる。	公認スポーツ指導 者養成テキスト 健康運動実践指 導者養成用テキス ト 配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。	
		各コマに おける 授業予定	文化としてのスポーツ			
第 3 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	現代社会のスポーツ、我が国や諸外国のスポーツプロモーションについて理解することができる。	公認スポーツ指導 者養成テキスト 健康運動実践指 導者養成用テキス ト 配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。	
		各コマに おける 授業予定	社会の中のスポーツ			
第 4 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	加齢減少や健康の定義について理解することができる。	公認スポーツ指導 者養成テキスト 健康運動実践指 導者養成用テキス ト 配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。	
		各コマに おける 授業予定	スポーツと健康			
第 5 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任、スポーツと人権について理解することができる。	公認スポーツ指導 者養成テキスト 健康運動実践指 導者養成用テキス ト 配布プリント	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 復習して習得できるよう にしておく。	
		各コマに おける 授業予定	スポーツと法			

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 演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおける安全確保の知識、安全確保のための具体的な行動、保険制度について理解することができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	スポーツ活動と安全管理		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ指導者の意義と価値、求められるスポーツ指導者について理解することができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	スポーツ指導者の役割		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ指導者の倫理、指導者の心構え・視点について理解することができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	スポーツ指導者の役割		
第9回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ指導で起こる可能性のある傷害に対するの応急処置について理解をすることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	応急処置		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ指導で起こる可能性のある傷害に対するの応急処置について理解をすることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	応急処置		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	高齢者の特徴を理解し、トレーニングメニューの作成、トレーニングの指導をすることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	対象に合わせたスポーツ指導(高齢者)		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	女性の特徴を理解し、トレーニングメニューの作成、トレーニングの指導をすることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	対象に合わせたスポーツ指導(女性)		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	肥満や糖尿病の特徴を理解し、トレーニングメニューの作成、トレーニングの指導をすることができるようになる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	対象に合わせたスポーツ指導(生活習慣病)		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	肥満や糖尿病の特徴を理解し、トレーニングメニューの作成、トレーニングの指導をすることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	対象に合わせたスポーツ指導(生活習慣病)		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	前期講義内容の復習を行い、学習内容の理解を深めることができる。	公認スポーツ指導者養成テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト 配布プリント	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し復習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	前期講義内容の復習		