

科目名	健康運動実践指導者対策 1							年度	2024
英語科目名								学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次		必／選	必	時間数	30	単位数	2	種別※
担当教員	五十嵐・岡		教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動指導者	

【科目の目的】

健康づくりに携わる者として生活習慣病予防のための運動実践の基礎を知ることが必要です。運動実践の指導では、疾病や対象者を理解し、安全かつ効果的に指導を行うことが求められます。次年度以降に受験する運動実践指導者として、医学的基礎知識、運動生理学、体力測定など運動プログラムを行うために必要な知識や技能等の基礎を学習することが目的です。

【科目の概要】

健康運動実践指導者について学びます。

【到達目標】

- A. 健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてしっかりと理解している。
- B. 我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についての十分な知識を持っている。
- C. 生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方にについてしっかりと理解している。
- D. 生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてしっかりと理解している。
- E. 加齢に伴う、ロコモティブシンдро́мや認知症等についてしっかりととした知識を持っている。

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。
また、授業中の食事は認めません。提出物がある場合は、期限を守ってください。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてしっかりと理解している。		健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてある程度、理解している。		健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方について十分に理解していない。
到達目標 B	我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についての十分な知識を持っている。		我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についてある程度の知識を持っている。		我が国、そして国際的な健康運動指導の施策について十分な知識を持っていない。
到達目標 C	生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方にについてしっかりと理解している。		生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方にについてある程度、理解している。		生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方にについて十分に理解していない。
到達目標 D	生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてしっかりと理解している。		生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてある程度、理解している。		生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）について十分に理解していない。
到達目標 E	加齢に伴う、ロコモティブシンдро́мや認知症等についてしっかりとした知識を持っている。		加齢に伴う、ロコモティブシンдро́мや認知症等についてある程度、知識を持っている。		加齢に伴う、ロコモティブシンдро́мや認知症等について十分な知識を持っていない。

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

健康運動実践指導者養成テキスト

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		健康運動実践指導者対策 1			年度	2024
英語表記					学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	概論①	健康づくりへの携わり方を知る	1 健康づくりについて	健康づくりへの携わり方を理解する	3	
			2 業種連携			
2	概論②	資格を知る	1 健康運動実践指導者	資格について理解する	3	
			2 健康運動指導士			
3	国際的な健康運動指導の施策	国際的な健康運動指導の施策を理解する	1 国際的な健康運動指導の施策	国際的な健康運動指導の施策を理解する	3	
4	我が国の健康運動指導の施策	我が国の健康運動指導の施策を理解する	1 我が国の健康運動指導の施策	我が国の健康運動指導の施策を理解する	3	
5	生活習慣病について①	生活習慣病について概論と日本の現状を理解する	1 生活習慣病	生活習慣病について概論と日本の現状を理解する	3	
			2 日本の現状			
6	小まとめ	1～5までの内容を理解する	1 ここまで復習	ここまでを復習し、理解する	1	
7	生活習慣病について②	メタボリックシンドロームについて理解する	1 必須条件	必須条件を理解する	3	
8	生活習慣病について③	メタボリックシンドロームについて理解する	1 選択条件	選択条件を理解する	3	
9	疾患について	疾患を知る	肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患	生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）について理解する。	3	
10						
11						
12	小まとめ	7～11の内容を理解する	1 ここまで復習	7～11を復習して、理解する	1	
13	ロコモティブシンдро́м	ロコモティブシンдро́мを理解する	1 基礎知識	加齢に伴うロコモティブシンдро́мについての基礎知識とそれを予防するための運動を理解する。	3	
			2 運動の有用性			
			3 ロコトレ			
14	認知症	認知症を理解する	1 基礎知識	加齢に伴う認知症の基礎知識とそれを予防するための運動を理解する。	3	
			2 MCI			
			3 コグニサイズ			
15	まとめ	全体を理解する	1 ここまで総復習	これまでの授業内容を総復習し、今後の資格試験合格に向けた学習内容を再構築することができる	3	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等