

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
健康運動実践指導者対策 1											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	五十嵐美歩			実務 経験	有	職種	健康運動指導士				
授業概要											
健康運動実践指導者資格取得のための知識・技術を学びます。											
到達目標											
健康づくりに関わる者として健康や健康増進の概要について学びます。生活習慣に関連のある疾病や問題となる障害を理解することと、現在の日本の健康づくりについて学び、健康づくりに対する興味・関心を深めることを目標としています。											
授業方法											
必要に応じて資料を配布しながら、健康運動について学んでいきます。発言を求める場面もありますので、積極的な態度での受講を期待します。途中小テストを数回実施し、授業内容の理解度を確認します。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために小テストを実施します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
履修上の注意											
授業中の私語や授業態度には厳しく対応します。授業中の飲食は認めません。理由のない遅刻・欠席・途中退出は認めません。提出物の期限を厳守してください（過ぎた場合は受け取りません）。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。											
教科書教材											
参考書：健康運動実践指導者養成テキスト/必要に応じて資料を配布します											
回数	授業計画										
第1回	～第2回健康運動指導概論										
第3回	健康運動指導の施策（世界）										
第4回	健康運動指導の施策（日本）										

健康運動実践指導者対策 1

第5回	生活習慣病について①
第6回	小テスト、まとめ
第7回	生活習慣病について②
第8回	生活習慣病について③
第9回	疾患について①
第10回	疾患について②
第11回	疾患について③
第12回	小テスト、まとめ
第13回	ロコモティブシンドロームについて
第14回	認知症について
第15回	まとめ