

|                                                                                                                |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|----|----------|---|----|--------------|-----|----|----|---|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                            |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース                                                                                        |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 健康運動実践指導者対策 2                                                                                                  |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                             | 2 年次            | 開講期 | 前期 | 区分       | 必 | 種別 | 講義           | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                                           | 伊藤              |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | スポーツインストラクター |     |    |    |   |
| 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                                                                                                           |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 公益財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動実践指導者として活動するために必要な知識・技能等を身につけ、安全かつ効果的に運動プログラムに基づいて健康運動指導を行うことができるようになることを目標としています。 |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                           |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 健康運動実践指導者養成テキストに沿って講義を行います。必要に応じて資料を配布し、健康運動実践指導者として活動するために必要な知識・技能等を深めていきます。                                  |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                         |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 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。                                                                       |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 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                                                                                                          |                 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 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 回健康づくり施策概論 |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 第 3 回                                                                                                          | ～第 4 回運動生理学     |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |
| 第 5 回                                                                                                          | 機能解剖とバイオメカニクス   |     |    |          |   |    |              |     |    |    |   |

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校     |                     |
| スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース |                     |
| 健康運動実践指導者対策2            |                     |
| 第6回                     | 栄養摂取と運動             |
| 第7回                     | 体力測定と評価             |
| 第8回                     | ～第9回健康づくり運動と運動プログラム |
| 第10回                    | 運動指導の心理学的基礎         |
| 第11回                    | ～第13回運動障害と予防・救急処置   |
| 第14回                    | ～第15回まとめ            |