

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
健康運動演習 4											
対象	3 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	五十嵐			実務 経験	有	職種	健康運動指導者				
授業概要											
生活習慣病予防のための運動実践について学びます。											
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。また、健康運動実践指導者資格取得のために練習問題や問題集を解きながら演習を行います。（すでに健康運動実践指導者の資格を取得している学生に対しても、実際に同資格で働く際に必要な知識の再確認と重要性の理解を目指します。											
成績評価方法											
筆記試験・レポート・平常点											
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											
回数	授業計画										
第1回	～2回健康づくりと施策概論										
第3回	～5回身体の仕組みについて										
第6回	運動と栄養										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
健康運動演習 4	
第 7 回	体力測定と評価
第 8 回	～ 9 回運動プログラム
第 1 0 回	心理学
第 1 1 回	～ 1 5 回運動による障害予防と応急処置