

|                                                                                        |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----|----------|---|----|-----------|-----|----|----|---|
| 2022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                                                                          |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 健康運動実践指導者対策 1                                                                          |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 対象                                                                                     | 1 年次           | 開講期 | 後期 | 区分       | 選 | 種別 | 講義+<br>演習 | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                   | 五十嵐            |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 健康運動指導士   |     |    |    |   |
| 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                                                                                   |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 健康づくりに関わる指導者として、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。健康づくりに対して興味・関心を深めます。                         |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                   |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 主に座学にて実施。小テストを繰り返し実施します。                                                               |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                 |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 筆記試験・小テスト・非常点                                                                          |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 履修上の注意                                                                                 |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます。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                                                                        |                |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 回数                                                                                     | 授業計画           |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                    | ～ 2 回概論        |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                    | ～ 4 回健康運動指導の施策 |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第5回                                                                                    | 生活習慣病          |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 2022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       |               |
| 健康運動実践指導者対策 1       |               |
| 第4回                 | 今までの確認・復習     |
| 第5回                 | ～ 8 回生活習慣病    |
| 第7回                 | ～ 1 1 回疾患に関して |
| 第12回                | 今までの確認・復習     |
| 第13回                | ロコモティブシンドローム  |
| 第14回                | 認知症           |
| 第15回                | まとめ           |