

科目名	健康運動実践指導者対策 1								年度	2024
英語科目名	Health campaign practice leader measures 1								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義+演習
担当教員	五十嵐		教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動指導士		
【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健康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】 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します。										
【到達目標】 A. 世界と日本の健康づくりの流れを理解する。 B. 生活習慣病や関連のある疾病を理解する。 C. 健康づくりに対して興味・関心を深める。										
【授業の注意点】 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。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し					
到達目標 A	十分に理解でき覚えた		理解でき覚えた		概ね理解できた					
到達目標 B	十分に理解でき覚えた		理解でき覚えた		概ね理解できた					
到達目標 C	十分に深まった		関心・興味が深まった		関心・関心が出た					
【教科書】 健康運動実践指導者養成用テキスト										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 筆記テスト・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

