科目名	健康運動実践指導者対策３							年度	2025
英語科目名	Health Fitness Exercise Leader　Countermeasure3							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　２年次	必／選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種	健康運動実践指導者			

【科目の目的】

健康運動実践指導者の資格を取得し、実践で活かせる知識と技術を身につけ、健康づくりの指導者となることを目的とします。

【科目の概要】

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】

A　健康運動実践指導者の資格に対して理解している
B　健康運動実践指導者の知識を理解している
C　健康運動実践指導者の実技を理解している

【授業の注意点】

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。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	健康運動実践指導者の資格に対してしっかりと理解している		健康運動実践指導者の資格に対して理解している		健康運動実践指導者の資格に対して少し理解している
到達目標 B	健康運動実践指導者の知識をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の知識を理解している		健康運動実践指導者の知識を少し理解している
到達目標 C	健康運動実践指導者の実技をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の実技を理解している		健康運動実践指導者の実技を少し理解している

【教科書】

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。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

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。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	健康運動実践指導者対策３	年度	2025
英語表記	Health Fitness Exercise Leader　Countermeasure3	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1	授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、 健康運動実践指導者の学習概要を理解する	3	
2	健康づくり施策概論	健康と健康づくりの概念をふまえ、 身体活動ガイドラインについて理解する	1	第１章の復習	健康づくり施策概論の復習	1	
			2	小テスト	第１章について理解を深める		
3	運動生理学	身体活動・運動・スポーツ実施時の生体反応について理解する	1	第２章の復習	運動生理学の復習	1	
			2	小テスト	第２章について理解を深める		
4	機能解剖とバイオメカニクス	運動器の骨、筋、靭帯、関節について理解する	1	第３章の復習	機能解剖とバイオメカニクスの復習	1	
			2	小テスト	第３章について理解を深める		
5	栄養摂取と運動	各栄養素およびエネルギー代謝、栄養素の量について理解する	1	第４章の復習	栄養摂取と運動の復習	1	
			2	小テスト	第４章について理解を深める		
6	運動指導の心理学的基礎	個別指導における動機づけとカウンセリング方法について理解する	1	第５章の復習	運動指導の心理学的基礎の復習	1	
			2	小テスト	第５章について理解を深める		
7	体力の測定と評価	各体力構成要素の具体的な測定方法について理解する	1	第６章の復習	体力の測定と評価の復習	1	
			2	小テスト	第６章について理解を深める		
8	健康づくりと運動プログラム	安全かつ効率的な運動プログラムについて理解する	1	第７章の復習	健康づくりと運動プログラムの復習	1	
			2	小テスト	第７章について理解を深める		
9	健康づくり運動の実際	健康の保持・増進を目的とした集団への指導方法を理解する	1	第８章の復習	健康づくり運動の実際の復習	1	
			2	小テスト	第８章について理解を深める		
10	運動障害と予防・救急処置	救急疾病や外科的損傷の病態について理解する	1	第９章の復習	運動障害と予防・救急処置の復習	1	
			2	小テスト	第９章について理解を深める		
11	筆記試験対策	資格試験に向けた問題演習	1	第1章から第9章までの復習	養成テキストの総おさらい	1	
			2	小テスト	全章について理解を深める		
12	実技試験対策①	実技試験の種目・流れについて理解する	1	水中運動の効果	水中運動の目的・効果について理解する	1	
			2	水中レジスタンス運動の効果	水中でのレジスタンス運動の効果・目的について理解する		
			3	水中レジスタンス運動の実際の動き	水中でのレジスタンス運動を実施することができる		
13	実技試験対策②	実技試験の種目・流れの動作ができるようになる	1	水中運動の効果	水中運動の効果・目的に合った指導について理解する	1	
			2	水中ウォーキングの効果	水中ウォーキングの効果・目的について理解する		
			3	水中ウォーキングの実際の動き	水中ウォーキングを実施することができる		
14	実技試験対策 まとめ	実技試験についてのまとめ	1	実技試験の流れ	実技試験の一連の流れを理解する	3	
			2	実技試験の注意事項	実技試験の注意事項を理解し実施できる		
			3	実技試験の復習	実技試験の復習		
15	まとめ	まとめ	1	振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2	実技試験振り返り	実技試験の振り返りと台本作成を完成させる		
			3	筆記試験振り返り	筆記試験を振り返ることができる		

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等