

科目名		健康運動実践指導者対策 1							年度	2025
英語科目名		Health campaign practice leader measures 1							学期	前期
学科・学年		スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員		岡	教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動指導者		
【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】										
健康運動実践指導者について学びます。										
【到達目標】										
A. 健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてしっかりと理解している。 B. 我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についての十分な知識を持っている。 C. 生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方についてしっかりと理解している。 D. 生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてしっかりと理解している。 E. 加齢に伴う、ロコモティブシンドロームや認知症等についてしっかりとした知識を持っている。										
【授業の注意点】										
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。 また、授業中の食事は認めません。提出物がある場合は、期限を守ってください。										
評価基準＝ループブリック										
ループブリック 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および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてしっかりと理解している。		健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方についてある程度、理解している。		健康運動実践指導者および健康運動実践指導士の資格を理解し、健康づくりへの携わり方について十分に理解していない。					
到達目標 B	我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についての十分な知識を持っている。		我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についてある程度の知識を持っている。		我が国、そして国際的な健康運動指導の施策についての十分な知識を持っていない。					
到達目標 C	生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方についてしっかりと理解している。		生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方についてある程度、理解している。		生活習慣病についての正しい知識を身につけ、改善のための運動処方について十分に理解していない。					
到達目標 D	生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてしっかりと理解している。		生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）についてある程度、理解している。		生活習慣病に伴う各種疾患（肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患）について十分に理解していない。					
到達目標 E	加齢に伴う、ロコモティブシンドロームや認知症等についてしっかりとした知識を持っている。		加齢に伴う、ロコモティブシンドロームや認知症等についてある程度、知識を持っている。		加齢に伴う、ロコモティブシンドロームや認知症等について十分な知識を持っていない。					
【教科書】										
配布プリント										
【参考資料】										
健康運動実践指導者養成テキスト										
【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。										

