

科目名	健康運動実践指導者対策 2								年度	2025
英語科目名	Health campaign practice leader measures 2								学期	後期
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ある。										
【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. 健康増進と健康づくりのための施策についてしっかりと知識が身についている。 B. 運動生理学的な観点から生体内の構造および機能についてしっかりと知識が身についている。 C. 体力を正確に評価するための測定についてその測定方法と評価方法についてしっかりと知識が身についている。 D. 健康づくりのための運動についてそのプログラムと実践方法についてしっかりと知識を身につけている										
【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	健康増進と健康づくりのための施策についてしっかりと知識が身についている。		健康増進と健康づくりのための施策についてある程度の知識が身についている。		健康増進と健康づくりのための施策についての知識が身についていない。					
到達目標 B	運動生理学的な観点から生体内の構造および機能についてしっかりと知識が身についている。		運動生理学的な観点から生体内の構造および機能についてある程度の知識が身についている。		運動生理学的な観点から生体内の構造および機能についての知識が身についていない。					
到達目標 C	体力を正確に評価するための測定についてその測定方法と評価方法についてしっかりと知識が身についている。		体力を正確に評価するための測定についてその測定方法と評価方法についてある程度の知識が身についている。		体力を正確に評価するための測定についてその測定方法と評価方法についての知識が身についていない。					
到達目標 D	健康づくりのための運動についてそのプログラムと実践方法についてしっかりと知識を身につけている。		健康づくりのための運動についてそのプログラムと実践方法についてある程度の知識を身につけている。		健康づくりのための運動についてそのプログラムと実践方法について知識を身につけていない。					
【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】 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 2			年度	2025
英語表記		Health campaign practice leader measures 2			学期	後期
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	健康づくり施策概論①	健康と健康増進の概念、施策を理解する	1 健康の定義	健康の定義や施策について理解する	3	
			2 健康づくり対策	健康づくり対策に関するこれまでの現状を知り、施策の変遷について理解する		
2	健康づくり施策概論②	生活習慣病介護予防を知る	1 生活習慣病とメタボリック	生活習慣と生活習慣病について理解する	3	
			2 介護予防について	人口高齢化等について理解する		
			3 メディカルチェック	メディカルチェックの目的・手順と内容について理解する		
3	運動生理学①	生理学的運動について知る	1 運動の発現	筋肉と反射について理解する	3	
			2 筋収縮や筋線維タイプ	骨格筋の構造や、筋線維タイプ、収縮様式について理解する		
			3 呼吸循環系	呼吸器の働き、構造、トレーニングによる適応等について理解する		
4	運動生理学②	生理学的運動について知る	1 血液・体液	血液・体液の分類と役割について理解する	3	
			2 成長期の体力・基本動作	スキル・筋力の発達や基本動作の習得について理解する		
			3 成人以降の運動能力	加齢に伴う運動能力の変化について理解する		
5	機能解剖とバイオメカニクス	機能解剖について知る	1 筋・骨、関節運動	筋・骨・関節運動について解剖学的観点から理解する	3	
			2 仕事とエネルギー	力学的な観点から仕事とエネルギーや着地動作における衝撃について理解する		
			3 動作の共通点	動作のパワー発揮や揚力、抗力について理解する		
6	栄養摂取と運動	栄養と運動の関わりについて知る	1 健康と栄養	五大栄養素や食品群について理解する	3	
			2 エネルギー消費量減量	エネルギー消費量と減量計画について理解する		
			3 食生活	日本人の食生活について理解する		
7	体力測定と評価	体力測定の方法と評価について知る	1 無酸素性・有酸素性	無酸素性作業能力および有酸素性作業能力の測定法について理解する	3	
			2 最大酸素摂取量	最大酸素摂取量の測定方法について理解する		
			3 新体力テスト	新体力テストの種目および測定方法について理解する		
8	健康づくりと運動プログラム	健康づくりの身体活動・運動量増加と体力向上の指導法を知る	1 アクティブガイド	アクティブガイドについて理解する	3	
			2 トレーニングの原則	トレーニングの原則について理解する		
			3 ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップとクールダウンの効果について理解する		
9	運動指導の心理学的基礎	社会・心理・環境的要因とカウンセリング方法を知る	1 運動実践に関わる要因について	運動実践に関わる社会・心理・環境的要因について理解する	3	
			2 カウンセリング方法	カウンセリング方法とその留意点について理解する		
10	健康づくり運動の実際①	健康運動実践指導とはを知る	1 指導者に必要とされる能力	必要とされる能力について理解する	3	
			2 ウォームアップとクールダウン	ウォームアップとクールダウンの目的や実施上の注意点について理解する		
11	健康づくり運動の実際②	ストレッチングウォーキングジョギング	1 ストレッチング	ストレッチングの効果とその特性について理解する	3	
			2 ウォーキング	ウォーキングとジョギングの違いとその効果について理解する		
			3 ジョギング			
12	健康づくり運動の実際③	エアロビックダンス水泳・水中運動レジスタンスエクササイズ	1 エアロビックダンス	エアロビックダンスの効果とその特性について理解する	3	
			2 水泳・水中運動	水泳・水中運動の効果とその特性について理解する		
			3 レジスタンスエクササイズ	レジスタンスエクササイズの種類とトレーニング種別からみた特性について理解する		
13	運動障害と予防・救急処置①	運動中止の判定や内科的な急性障害について知る	1 運動中止の判定	運動中止の判断基準としての自覚症状と他覚徴候について理解する	3	
			2 内科的急性障害	急性障害に対する対応について理解する		
14	運動障害と呼ば・救急処置②	救急処置と整形外科的外科的救急処置について知る	1 救急蘇生法	AEDや一次救命処置の手順について理解する	3	
			2 整形外科、外科的	整形外科のおよび外科的傷害と症状について理解する		
15	まとめ	全体を理解する	1 ここまでの総復習	全ての内容の理解度について確認する	3	

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