

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	メディフィット演習 1	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	3年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布				
担当教員情報					
担当教員	内田	実務経験の有無・職種	有・アスレティックトレーナー		
学習目的					
この科目を受講する学生は、日本の健康や医療における現状を理解し健康維持・増進の考え方を学んでいきます。また、メディカルフィットネストレーナーに必要な整形外科的疾患に対する特徴を知り、それに合わせた運動指導を安全かつ効果的に指導できるようになることを目的としています。クライアントを理解し、傷害に合わせて、運動処方を作成し、安全かつ効果的に実践指導を行うことができるようになるのがねらいです。					
到達目標					
この科目では主に老化における肉体的変化を学び、その症状を理解していきます。対象に、クライアントを想定し、個人に合った運動プログラムを作成できるようになることが目標です。そのためにクライアントの健康状態、運動能力、年齢、身体特性を考慮した測定方法や評価方法が実施でき、各傷害に合った運動療法の指導ができることを目的とします。					
教育方法等					
授業概要	この授業では、講義を通し理解を深めたのち、実際のクライアントの傷害を想定して、グループワークやディスカッション、シュミレーションを行いながら授業を進めます。				
注意点	<ul style="list-style-type: none"> ウェア・インシューズを準備してください 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 				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	60%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	20%	授業内容の理解度を確認するために実施します		
	成果発表 (口頭・実技)	0%			
	平常点	20%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	メディフィットとは	現代日本の医療・健康問題とメディカルフィットネスの可能性を考え、理解します			
2回	ロコモティブシンドローム 1	高齢者の身体的特徴とロコモティブシンドロームを理解します			
3回	ロコモティブシンドローム 2	高齢者の体力測定の理論と実際を学び、運動指導に生かすことができます			
4回	変形性膝関節症と膝関節痛	変形性膝関節症と膝関節痛の症状とメカニズムを知り、理解します			
5回	脊柱管狭窄症と腰痛	脊柱管狭窄症を理解する/腰痛のメカニズムを知り、理解します			
6回	その他高齢者に多い傷害	転倒骨折、疲労骨折、肩痛などの発生機序と状態を理解します			
7回	運動指導の基本	運動強度、各トレーニングの特徴、リスクを理解します			
8回	運動メニュー 1	高齢者の有酸素運動について理解を深めます			
9回	運動メニュー 2	高齢者のレジスタンストレーニングについて理解を深めます			
10回	行動変容	やる気を引き出し、効果的な指導方法を学ぶ/運動継続のための指導上のポイントを理解します			
11回	運動プログラム作成（立案）①	課題や症例に合わせたグループディスカッションをしながらグループで運動指導を作成することができます			
12回	運動プログラム実践①	作成したプログラムを指導・実践することができます			
13回	運動プログラム作成（実践）②	課題や症例に合わせたグループディスカッションをしながらグループで運動指導を作成することができます			
14回	運動プログラム実践②	作成したプログラムを指導・実践することができます			
15回	まとめ	上記の全てを理解し、おこなうことができます			