

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2	
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	後期
対象年次	3年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実習		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	五十嵐・浅野		実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士、フィットネスインストラクター	
学習目的					
この科目を受講する学生は、メディカルフィットネストレーナーに必要な内科的・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、傷害や疾患に合わせて、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、主に内科的疾患を対象に、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、身体特性の把握できる力の獲得や、疾患・疾病の理解とそれに対する運動療法の特徴の理解を目標とします。					
教育方法等					
授業概要	・この授業では、実際のクライアントの傷害や疾病を想定して、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 ・メディフィット演習1と合せて実施します				
注意点	・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		日本の現状とメディカルフィットネストレーナーの役割を理解します		
2回	運動処方概論		運動と健康増進、傷害予防・疾病予防、運動処方の一般原則について学び、理解します		
3回	内科系疾患の運動処方①		肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧症、心疾患、脳血管疾患、悪性新生物、COPD等の内科的疾患に関する運動処方を学び、理解します		
4回	内科系疾患の運動処方②				
5回	内科系疾患の運動処方③				
6回	高齢者・女性に対する運動処方		運動プログラムを作るうえで知っておく必要のある高齢者や女性の特徴を理解します		
7回	服薬者に対する運動処方		運動プログラムを作るうえで知っておく必要のある薬を理解します		
8回	内科的メディカルチェック		内科的メディカルチェックやリスク管理について理解します		
9回	運動プログラム作成（立案）①		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		
10回	運動プログラム作成（立案）②		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		
11回	運動プログラム作成（修正）		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完成することができます		
12回	運動プログラム作成（実践）①		シュミレーションをしながらグループで運動指導を行う力を養い、理解します		
13回	運動プログラム作成（実践）②		シュミレーションをしながらグループで運動指導を行う力を養い、理解します		
14回	グループ発表①		他のグループの内容を確認し、更に理解を深めます		
15回	グループ発表②		他のグループの内容を確認し、更に理解を深めます		