

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	健康運動演習 2	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	前期
対象年次	2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	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				
担当教員情報					
担当教員	五十嵐		実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士	
学習目的					
生活習慣病予防や健康の維持・増進のための運動実践の指導ができるようになることを目的としています。運動実践の指導は、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。健康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を持ち、健康づくりを目的として作成された運動プログラムに基づいて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					
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動実践指導者として活動するために必要な知識・技能等を身につけ、安全かつ効果的に運動プログラムに基づいて健康運動指導を実施できることを目標とします。「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活習慣の確立を含め、健康づくりのための運動を安全かつ適切に指導できる（特に運動実践のための指導技術に重点をおいた）指導者を目指します。					
教育方法等					
授業概要	健康運動実践指導者養成テキストに沿って講義を行います。 また、必要に応じて資料を配布し、健康運動実践指導者として活動するために必要な知識・技能等を深めていきます。				
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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	70%	試験と課題を総合的に評価		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	30%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	健康づくり施策概論①		健康と健康増進の概念と歴史を理解する		
2回	健康づくり施策概論②		わが国の現状と健康づくりを理解する		
3回	運動生理学①		神経・筋の生理学を理解する		
4回	運動生理学②		呼吸・循環器系の生理学、体力と発達について理解する		
5回	機能解剖とバイオメカニクス		身体運動に関係する主な骨と筋、バイオメカニクスを理解する		
6回	栄養摂取と運動		身体活動・運動に対する各栄養素の役割、生活習慣病予防のための望ましい食生活を理解する		
7回	体力測定と評価		各体力要素の測定方法と評価を理解する		
8回	健康づくり運動と運動プログラム①		健康づくりと運動プログラム作成の基礎を理解する		
9回	健康づくり運動と運動プログラム②		健康づくり運動のためのウォームアップとクールダウン、有酸素運動、レジスタンス運動を理解する		
10回	運動指導の心理学的基礎		セルフエフィカシー、トランスセオレティカルモデル、動機づけ面接について理解する		
11回	運動障害と予防・救急処置①		運動中止の判定、内科的な急性障害について理解する		
12回	運動障害と予防・救急処置②		内科的な慢性障害、救急処置（救急蘇生法）について理解する		
13回	運動障害と予防・救急処置③		整形外科障害と外科的救急処置、テーピングについて理解する		
14回	まとめ		全体（講義形式）を深く理解し覚えます		
15回	まとめ		全体（演習形式）を深く理解し覚えます		