

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 3	
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	後期
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					
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の認定試験合格を目的とします。認定試験は、指導実技試験と筆記試験で構成されており、どちらの合格も目指します。また、認定試験合格だけでなく、実際の活動を想定し、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の認定試験（指導実技試験、筆記試験ともに）合格を到達目標とします。また1年次で学んだ運動指導を、より実践に近い形でプログラムを行うことも目標としています。					
教育方法等					
授業概要	指導実技試験と筆記試験の対策を行います。指導実技試験対策では、実際の試験同様に既定の運動プログラムを覚え、指導実践を行います。筆記試験対策では、演習問題や模擬問題を解いていきます。				
注意点	授業中の私語や授業態度には厳しく対応します（授業中の飲食は認めません）。 指導実技試験対策では、動けるウェアでの参加を求めます。 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	50%	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	50%	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	認定試験概要説明		認定試験の内容を理解する		
2回	指導実技試験概要説明①		指導実技試験の内容を理解する（概要）		
3回	指導実技試験概要説明②		指導実技試験の内容を理解する（有酸素運動・レジスタンス運動）		
4回	指導実技試験練習①		有酸素運動の指導を理解する		
5回	指導実技試験練習②		レジスタンス運動の指導を理解する		
6回	指導実技試験練習③		有酸素運動の指導が出来る		
7回	指導実技試験練習④		レジスタンス運動の指導が出来る		
8回	指導実技試験練習⑤		運動プログラム（有酸素運動＋レジスタンス運動）の一連の流れを理解する		
9回	指導実技試験練習まとめ①		グループに対して運動プログラム（有酸素運動＋レジスタンス運動）が出来る		
10回	指導実技試験練習まとめ②		グループと個人に対して運動プログラム（有酸素運動＋レジスタンス運動）が出来る		
11回	指導実技試験練習まとめ③		本番同様に運動指導が出来る		
12回	筆記試験対策①		演習問題や模擬問題を通して苦手分野を抽出できる		
13回	筆記試験対策②		演習問題や模擬問題を通して深く理解する		
14回	筆記試験対策③		演習問題や模擬問題を通して深く理解する		
15回	まとめ		全体を理解し覚えている		