

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|---------------|------|
| 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                                              | 健康運動実践指導者対策 1 |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 開設学科                                                                                                                                                                  | スポーツ健康学科                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                  | 1年次                                                                                                                                          | 科目区分           | 必修                                               | 時間数           | 30時間 |
| 単位数                                                                                                                                                                   | 2単位                                                                                                                                          | 授業形態           | 講義                                               |               |      |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                | 参考書：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します                                                                                                           |                |                                                  |               |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                  | 五十嵐美歩                                                                                                                                        |                | 実務経験の有無・職種                                       | 有・健康運動指導士     |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 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できます。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。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ねらいです。 |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 健康づくりに関わる者として健康や健康増進の概要について学び、生活習慣に関連のある疾病や問題となる障害を理解することと、現在の日本の健康づくりについて学び、健康づくりに対する興味・関心を深めることを目標としています。                                                           |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                |                                                  |               |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                  | ・この授業では、必要に応じて資料を配布しながら、健康運動について学んでいきます。<br>・発言を求める場面もありますので、積極的な態度での受講を期待します。<br>・途中小テストを数回実施し、授業内容の理解度を確認します。                              |                |                                                  |               |      |
| 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。<br>・理由のない遅刻・欠席・途中退出は認めません。<br>・提出物の期限を厳守してください（過ぎた場合は受け取りません）。<br>・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                                                                                                                                         | 20%            | 授業内容の理解度を確認するために実施します                            |               |      |
|                                                                                                                                                                       | レポート                                                                                                                                         | 0%             |                                                  |               |      |
|                                                                                                                                                                       | 成果発表<br>（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                                                                                                                                                                    | 健康運動指導概論①                                                                                                                                    |                | 健康づくりへの携わり方を理解します                                |               |      |
| 2回                                                                                                                                                                    | 健康運動指導概論②                                                                                                                                    |                | わが国の現状と健康づくりを理解します                               |               |      |
| 3回                                                                                                                                                                    | 健康運動指導の施策（世界）                                                                                                                                |                | 健康と健康増進の概念と歴史を理解します                              |               |      |
| 4回                                                                                                                                                                    | 健康運動指導の施策（日本）                                                                                                                                |                | 健康と健康増進の概念と歴史を理解します                              |               |      |
| 5回                                                                                                                                                                    | 生活習慣病について①                                                                                                                                   |                | 生活習慣病について概論と日本の現状を理解します                          |               |      |
| 6回                                                                                                                                                                    | 小テスト、まとめ                                                                                                                                     |                | 1回～5回までの授業内容の理解度を確認するために実施します                    |               |      |
| 7回                                                                                                                                                                    | 生活習慣病について②                                                                                                                                   |                | メタボリックシンドロームについて理解します①（必須条件を含む）                  |               |      |
| 8回                                                                                                                                                                    | 生活習慣病について③                                                                                                                                   |                | メタボリックシンドロームについて理解します②（選択条件を含む）                  |               |      |
| 9回                                                                                                                                                                    | 疾患について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について理解します |               |      |
| 10回                                                                                                                                                                   | 疾患について②                                                                                                                                      |                |                                                  |               |      |
| 11回                                                                                                                                                                   | 疾患について③                                                                                                                                      |                |                                                  |               |      |
| 12回                                                                                                                                                                   | 小テスト、まとめ                                                                                                                                     |                | 7回～11回までの授業内容の理解度を確認し、自身の習熟度を理解します               |               |      |
| 13回                                                                                                                                                                   | ロコモティブシンドロームについて                                                                                                                             |                | ロコモティブシンドロームの基礎知識とそれに関する運動を理解します                 |               |      |
| 14回                                                                                                                                                                   | 認知症について                                                                                                                                      |                | 認知症の基礎知識とそれに関する運動を理解します                          |               |      |
| 15回                                                                                                                                                                   | まとめ                                                                                                                                          |                | 上記の全てを理解します                                      |               |      |