

|   |   |                                       |                        |          |
|---|---|---------------------------------------|------------------------|----------|
| 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 1 |
| <b>科目基礎情報</b>   |   |                                       |                        |          |
| 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  | 1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  | 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   |                                       |                        |          |
| <b>担当教員情報</b>   |   |                                       |                        |          |
| 担当教員  | 五十嵐   | 実務経験の有無・職種                            | 有・健康運動指導士              |          |
| <b>学習目的</b>   |   |                                       |                        |          |
| 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必要です。運動実践の指導では、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目的です。 |   |                                       |                        |          |
| <b>到達目標</b>   |   |                                       |                        |          |
| 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。   |   |                                       |                        |          |
| <b>教育方法等</b>  |   |                                       |                        |          |
| 授業概要  | 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。<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する         |          |
|   | 小テスト  | 20%                                   | 授業内容の理解度を確認するために実施する   |          |
|   | 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する |          |
| <b>授業計画（1回～15回）</b>   |   |                                       |                        |          |
| 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知り、わかる                    |                        |          |
| 2回  | 健康運動指導概論②   | わが国の現状と健康づくりを知り、わかる                   |                        |          |
| 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する                    |                        |          |
| 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する                    |                        |          |
| 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する                |                        |          |
| 6回  | 小テスト、まとめ  | 1回～5回までの授業内容の理解している                   |                        |          |
| 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する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する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、脳血管疾患などを知り、わかる |                        |          |
| 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している                 |                        |          |
| 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知り、わかる     |                        |          |
| 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知り、わかる              |                        |          |
| 15回   | まとめ   | 全体を理解している                             |                        |          |