2023　年度 授業計画(シラバス)

学　科	スポーツ科学科		科目区分	専門分野	授業の方法	講義演習
科目名	健康運動実践指導者検定講座Ⅰ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対象学年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎401
担当教員	中山　広基	実務経験とその関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師 社会人ハンドボールチームHC彦根ヘッドトレーナー4年/滋賀県成年男子ハンドボール代表チームヘッドトレーナー4年　日本プライベートフットボールリーグ帯同トレーナー9年(アメリカンフットボール)			

《授業科目における学習内容》

試験に合格するため、学生自身で自身の弱点を理解し、勉強に取り組めるようにする。
筆記試験内容の習熟度を高め、適切に運動プログラムの立案が出来るようになる。

《成績評価の方法と基準》

1. 定期試験:70%
2. レポート:20%
3. グループワーク中の態度・発表:10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

健康運動実践指導者　養成用テキスト

《授業外における学習方法》

指定している教科書を事前に読んでおくこと。
授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)

《履修に当たっての留意点》

来るべき、超超高齢化社会に向け、適切に健康運動指導を実施することも出来る指導者になる為の基礎知識を学びましょう。

授業の方法			内　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康運動実践指導者が求められている社会的背景を学び、試験科目の内容について理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション		
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康と健康づくりの概念と歴史、わが国での疾病状況及び高齢化の現状を踏まえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第1章)世界と日本の健康づくり施策概論		
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	健康と健康づくりの概念と歴史、わが国での疾病状況及び高齢化の現状を踏まえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第1章)生活習慣病とメタボリックシンドローム		
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第2章)運動の発現、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構		
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第2章)筋繊維タイプと収縮特性、運動と筋繊維タイプ		

授業の方法		内　　容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する。	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第2章）運動と呼吸循環器		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第2章）運動と循環器		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体力と発育・発達と廊下の関係について理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第2章）運動時の酸素利用		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第3章）機能解剖		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第3章）バイオメカニクス		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病発症及び重症化を防ぐ為の望ましい食事を理解する	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第4章）5大栄養素、消化と吸収		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病発症及び重症化を防ぐ為の望ましい食事を理解出来るようになる	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	第4章）食事摂取基準と食生活指針		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	実力試験の実施を通し内容の習熟度を確認し、理解出来るようになる	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	健康運動実践指導者　模擬試験①		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	実力試験の解説を通して、内容について理解し、指導を行うことが出来るようになる	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期授業の再現ができる	健康運動実践指導者　養成用テキスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	前期授業まとめ		