

2026 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Ⅲ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	後期	教室名	
担 当 教 員	高島 玲佳	実務経験と その関連資格	フィットネスクラブで指導経験20年以上			
《授業科目における学習内容》						
健康運動実践指導者に関する実技内容の理解、集団に対する指導能力を学ぶ さまざまなフィットネスプログラムの体験と指導経験を積む						
《成績評価の方法と基準》						
健康運動実践指導者実技試験基準に準ずる実技評価100%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康実践指導者養成用テキスト						
《授業外における学習方法》						
付属のDVDを確認の上聴講することで、習熟度が向上しやすくなります。 また、適宜、資料を配布します。						
《履修に当たっての留意点》						
インシューズや運動できる服装を着用の上受講するようにしてください。						
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	講義演習形式	授業を通じての到達目標	講義意義の共有と理解。フィットネスを受ける。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認	
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション、授業内容の確認、フィットネス体験			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	基本動作の習得	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習	
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンスの基本動作			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス種目の実演と理論の理解	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習	
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニング試験種目の理解			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	受講者と指導者の分かれ、グループ指導を実践しフィードバック	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習	
		各コマにおける授業予定	デモレッスン①			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクス指導について精度を高め、受講者の満足度を高める実技試験合格に結びつける	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習	
		各コマにおける授業予定	指導演習 エアロビクス①			

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	エアロビクス指導について精度を高め、受講者の満足度を高める実技試験合格に結びつける	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	指導演習 エアロビクス②		
第7回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング指導について精度を高め、受講者の満足度を高める。また、実技試験合格に結びつける。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	指導演習 レジスタンストレーニング①		
第8回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニング指導について精度を高め、受講者の満足度を高める。また、実技試験合格に結びつける。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	指導演習 レジスタンストレーニング②		
第9回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	受講者と指導者の分かれ、グループ指導を実践しフィードバック	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	デモレッスン②		
第10回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	実技試験に関連する内容を用い、受講者と指導者に分かれレッスンを実施する。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	グループ指導演習①		
第11回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	実技試験に関連する内容を用い、受講者と指導者に分かれレッスンを実施する。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	グループ指導演習②		
第12回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	実技試験に関連する内容を用い、受講者と指導者に分かれレッスンを実施する。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	グループ指導演習③		
第13回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	応用レッスン内容の理解を通して、幅広いプログラムを履修できるように学ぶ。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	応用レッスン体験と指導①		
第14回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	応用レッスン内容の理解を通して、幅広いプログラムを履修できるように学ぶ。	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	応用レッスン体験と指導②		
第15回	講義演習形式 授業を通じての到達目標	模擬試験による演習	健康運動実践指導者養成用テキスト	事前にDVDによる実技内容の確認 前回授業の復習
	各コマにおける授業予定	健康運動実践指導者試験内容と同様の試験を実施		