

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試験講座 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	
担当教員	西川 朋希	実務経験とその関連資格	JSPO-AT、NSCA-CSCS パーソナルジム「ARROWs」代表、ラグビー現場でトレーナー活動 他			
《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》						
出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。						
《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》						
毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。						
《履修に当たっての留意点》						
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	講義演習形式	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	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	ガイダンス			
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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	1章 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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	1章 健康づくり施策概論			
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、継続的なト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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	2章 運動生理学			
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、継続的なト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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	2章 運動生理学			

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、継続的なト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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	2章 運動生理学		
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、継続的なト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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	2章 運動生理学		
第8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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	3章 機能解剖とバイオメカニクス		
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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	3章 機能解剖とバイオメカニクス		
第10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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	4章 栄養摂取と運動		
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。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	4章 栄養摂取と運動		
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する。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	4章 栄養摂取と運動		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機付けとカウンセリング方法を理解できるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	5章 運動指導の心理学的基礎		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機付けとカウンセリング方法を理解できるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	5章 運動指導の心理学的基礎		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	前期授業の再現ができる	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	前期まとめ		