

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Ⅱ | 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            |             | 学期及び曜時間   | 後期                | 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<br>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》  |                |             |   |                   |                               |               |
| 健康運動実践指導者に関するテキスト及び、筆記試験内容を理解出来るようになる                       |                |             |   |                   |                               |               |
| 《成績評価の方法と基準》  |                |             |   |                   |                               |               |
| 1. 定期試験:70%<br>2. レポート:20%<br>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。<br>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   | 講義演習形式         | 授業を通じての到達目標 | 各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングを理解し応用できるようにする        | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |               |
|   |                | 各コマにおける授業予定 | 第5章 体力の測定と評価①   |                   |                               |               |
| 第2回   | 講義演習形式         | 授業を通じての到達目標 | 各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できるようにする           | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |               |
|   |                | 各コマにおける授業予定 | 第5章 体力の測定と評価②   |                   |                               |               |
| 第3回   | 講義演習形式         | 授業を通じての到達目標 | 各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングを理解し応用できるようにする        | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |               |
|   |                | 各コマにおける授業予定 | 第5章 体力の測定と評価③   |                   |                               |               |
| 第4回   | 講義演習形式         | 授業を通じての到達目標 | 生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムを理解し立案できるようにする | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |               |
|   |                | 各コマにおける授業予定 | 第6章 健康づくりと運動プログラム①  |                   |                               |               |
| 第5回   | 講義演習形式         | 授業を通じての到達目標 | 生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムを理解し立案できるようにする | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |               |
|   |                | 各コマにおける授業予定 | 第6章 健康づくりと運動プログラム②  |                   |                               |               |

| 授業の方法 |        | 内 容         |  | 使用教材              | 授業以外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 | 生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムを立案できるようにする | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 第6章 健康づくりと運動プログラム③   |                   |                               |
| 第7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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 第7章 運動指導の心理学的基礎①   |                   |                               |
| 第8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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 第7章 運動指導の心理学的基礎②   |                   |                               |
| 第9回   | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実践中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防が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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 第9章 運動障害と予防・応急処置①  |                   |                               |
| 第10回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実践中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防が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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 第9章 運動障害と予防・応急処置②  |                   |                               |
| 第11回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実践中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防が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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 資格対策   |                   |                               |
| 第12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試験全範囲の応用的学習をし内容の解説を理解し行う事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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 資格対策   |                   |                               |
| 第13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試験全範囲の応用的学習をし内容の解説を理解し出来るようになる  | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 資格対策   |                   |                               |
| 第14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試験全範囲の応用的学習をし内容の解説を理解し出来るようになる  | 健康運動実践指導者 養成用テキスト | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | まとめ  |                   |                               |
| 第15回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 学習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<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | まとめ  |                   |                               |