

授業科目 健康づくり運動

【担当教員名】		対象学年	3	対象学科	スポ
佐藤 敏郎、佐藤 大輔		開講時期	前期・後期	必修・選択	自由
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GI0】 健康づくりのための運動や身体活動の増強を提供・支援する現場での様々なケースに対応できる実践能力を身につける。また、健康づくり運動の実際の方法論を習得する。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 健康づくり運動に関して学んだことを生かし、積極的に行動する態度を身につける 2. 参加者に提供されている集団運動プログラムに参加する 3. 健康運動指導士としての活動現場における役割について実践を通して体験する 4. 健康づくり運動の実際の方法論を説明する					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	ストレッチングと柔軟体操の実際				講義（集中）
2	ウォーミングアップとクーリングダウン				講義（集中）
3	ウォーキングとジョギング				講義（集中）
4	エアロビクスダンス				講義（集中）
5	水泳・水中運動				講義（集中）
6	介護予防と運動				講義（集中）
7	レジスタンストレーニング				講義（集中）
8	健康産業施設等現場実習				実習
9	健康産業施設等現場実習				実習
10	健康産業施設等現場実習				実習
11	健康産業施設等現場実習				実習
12	健康産業施設等現場実習				実習
13	健康産業施設等現場実習				実習
14	健康産業施設等現場実習				実習
15	健康産業施設等現場実習				実習
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし（毎時間資料を配布する）			
参考書		健康運動指導士養成講習テキスト 財団法人健康・体力づく 株式会社社会保険研究所 2009年 り事業財団			
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート			【履修上の留意点】		