

## 2021年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
232121089	健康運動学 Healthy kinesiology	岡本康子		専門	2	必修	2前期
<b>科目の概要</b>							
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を理解し、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案できるようになる。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の方法が理解できる。つまり食の専門家として豊かな食生活と人々の健康を支援するため運動面から支援することである。長年の栄養指導において健康運動指導士として食だけでなく、運動指導まで含めたたくさんの症例に携わった経験を活かしておこなう。							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
① 各体力構成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ぶ ② 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を学ぶ ③ 性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案方法を学ぶ。 ④ 健康行動に影響を与える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の方法を学ぶ				① 各体力構成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理解できる ② 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がわかる ③ 性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案ができる ④ 健康行動に影響を与える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の方法が理解できる			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例</b>					
前に踏み出す力	主体性	自ら進んで予習や復習をし、健康やQOLの向上につながる健康運動について理解する。					
	働きかけ力						
	実行力	成果に喜びを感じ、目標達成に向かい粘り強く取り組みを続けることができる。					
考え抜く力	課題発見力	現状を正しく把握し、情報収集や分析をして課題を明らかにすることができる。					
	計画力						
	創造力	従来の常識や発想を転換し、新しい解決策を生み出すことができる。					
チームで働く力	発信力	相手がどんな情報を求めているかを理解し、具体的にわかりやすく伝えることができる。					
	傾聴力	相槌や共感等により、相手に話しやすい環境を作るとともに、素直に聞くことができる					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	ルールを把握し、そのルールや約束をまもることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
健康運動実践指導者養成テキスト 公益財団法人健康体力づくり事業財団							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
解剖生理学などの基本をもとに、栄養教育Ⅰ、Ⅱ 栄養教育実習などに学びを深くしていく また栄養カウンセリング論(行動療法含む等についても学ぶ基礎となる。 資格 健康運動実践指導者 管理栄養士							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
体力テストの結果を身体活動・運動やトレーニングに活用できる。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を理解し、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案できるようになる。個別指導における動機付けとカウンセリングの方法が理解できる				運動の楽しさを知り、からだを動かすことの必要性を学びます。健康でいるための授業です。スポーツ栄養学との違いを確認しましょう			

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	60	①	✓	体力テストの結果を身体活動・運動やトレーニングに活用できる。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を理解し、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案できるようになる。個別指導における動機付けとカウンセリングの方法が理解できたかを試験する	
				②			
				③			
				④			
	平常評価	小テスト		0	①		
					②		
					③		
					④		
		レポート		20	①	✓	11週に作成 レポートはA4で3枚以上、スライドも含め、成果発表にむけて性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的なプログラムが発表できるレポートを作成できているかを評価する 以上を踏まえて作成できていれば20点
					②		
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		10	①	✓	12週 上記スライドを用いプレゼンテーションを時間内に簡潔にわかりやすいプレゼンができれば10点		
			②				
			③				
			④				
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	（主体性）自ら進んで予習や復習をし、健康やQOLの向上につながる健康運動について理解する。（実行力）成果に喜びを感じ、目標達成に向かい粘り強く取り組みを続けることができる。（課題発見力）現状を正しく把握し、情報収集や分析をして課題を明らかにすることができる。（創造力）従来の常識や発想を転換し、新しい解決策を生み出すことができる。（発信力）相手がどんな情報を求めているかを理解し、具体的にわかりやすく伝えることができる。【規律性】ルールを把握し、そのルールや約束をまもることができる。		
			②				
			③				
			④				
総合評価割合		100					

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
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を理解し、性、年齢などの諸条件をも考慮した安全にかつ効果的なプログラムを立案することができる。それにより人々の健康を運動面からも支援できる力を獲得している	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を理解し、安全にかつ効果的なプログラムを立案することができる

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	体力測定と評価 体力の概念と構成要素について学ぶ	講義 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	体力の概念と構成要素について理解する またその目的や対象について理解する	(予習) 体力測定内容を調べてくる (復習) 結果をどう活用するかまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
2	体力測定と評価 各体力構成の具体的な測定方法を学ぶ	講義 Googleクラスルーム Googleクラスルームを使用し授業資料配信	有酸素性、無酸素性体力の指標と測定法を理解する	(予習) 体力測定内容を調べてくる (復習) 結果をどう活用するかまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
3	体力測定と評価 体脂肪量の測定について学ぶ	講義 演習 Googleクラスルームを使用し授業資料、課題を配信 提出	身体組成の測定原理および測定方法を理解し、それらを実施できる 新体力テストの各項目と体力要素との関連を理解できる	(予習) 体力測定内容を調べてくる (復習) 評価し、データ処理をまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
4	体力測定と評価 新体力テストについて学ぶ	講義 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	実際に新体力テストの測定と評価ができる	(予習) 健康づくりのための基準を調べてくる (復習) 本日のまとめをする	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
5	健康づくりのための運動指針2006について学ぶ	講義 実習 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	基準を理解する	(予習) 健康づくりのための運動指針を調べる (復習) トレーニングの原則と効果	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
6	健康づくりと運動プログラム 健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)を学ぶ	講義・演習 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	健康増進のための運動効果と運動不足が健康に与える影響を把握し身体活動指針を理解する	(予習) 健康づくりのための身体活動基準、指針を調べる (復習) 身体活動指針の具体例のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
7	健康づくりのためのトレーニングの原則と運動プログラムの作成上のポイントを学ぶ	講義	トレーニングの原則と効果について理解できる	(予習) トレーニングの原則とはなにかを調べてくる (復習) 運動プログラムの作成上のポイントをまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
8	健康づくりと運動プログラム作成の基礎(運動強度、時間、頻度)を学ぶ	講義・演習 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	健康プログラムの基本的な考え方(運動強度、時間、頻度)を理解できる	(予習) 生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性を調べてくる (復習) 健康プログラムの基本的考え方のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	ウォームアップクールダウンの役割と重要性、有酸素運動とその効果について学ぶ	講義 Googleクラスルーム(フォーム)を用い評価	ウォームアップクールダウンの生理的、心理的役割と重要性、運動プログラムへの取り入れ方を理解し、酸素運動とその効果について理解できる	(予習) 生有酸素運動について調べる (復習) 有酸素運動とその効果についてまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
10	レジスタンス運動の種類と効果、安全性、機器を用いたエアロビック運動の安全性と効果について学ぶ	講義 演習 Googleクラスルームを使用し授業資料 課題の配信	レジスタンスエクササイズの種類と効果、安全性、機器を用いたエアロビック運動の安全性と効果が理解できる	(予習) レジスタンス運動・エアロビック運動について調べる (復習) 安全性と効果をまとめる	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
11	健康づくりのための運動プログラムの立案方法を学ぶ	講義 演習 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的なプログラムを立案できる	(予習) 健康プログラムの目標を立てる (復習) 発表にむけてプログラムを作成する	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
12	健康づくりと運動プログラム 人の発表を聴き、自分との違いにより効果的なプログラムの立案を学ぶ 心拍数による至適運動強度の決定方法を学ぶ	講義 発表 Googleクラスルーム(フォーム)を用い評価	性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的なプログラムをプレゼンテーションができる 心拍数による至適運動強度を決定できる	(予習) 運動プログラムの発表準備 (復習) 本日のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
13	運動指導の心理学的基礎 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因を学ぶ	講義 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因を理解する	(予習) 健康行動に影響を与える様々な要因について調べる (復習) 本日のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
14	運動指導の心理学的基礎 行動への理論・モデル及び技法を学ぶ 指導と受講のミスマッチと解決法を学ぶ	講義 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	行動への理論・モデル及び技法を理解する 指導と受講のミスマッチの存在を理解し、解決法について考えることができる	(予習) 身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について調べる (復習) 本日のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力
15	運動指導の心理学的基礎 個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を学ぶ	講義 Googleクラスルームを使用し授業資料配信	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の方法が理解できる	(予習) 個別指導における動機づけについて調べる (復習) 本日のまとめ	135	主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 柔軟性 状況把握力 ストレスコントロール力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力