

2024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
232122091	健康運動実技A(運動プログラム) Health exercise practice	松波勝			1	選択	2前期

科目の概要

本科目では、DP3に示されている「自立した社会人として常に自己研鑽に取り組み、自らの可能性を高めて社会に貢献できる」健康運動実践指導者の育成をめざします
 そのために、健康の保持・増進を目的に日常的に行う、ストレッチやレジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法および安全で効果的に運動の実践が行えるウォーミングアップやクールダウンについて学びます。

学修内容	到達目標
① ウォーミングアップ、クールダウンの目的と効果、指導法について学ぶ。 ② ストレッチングの意義と効果、各種ストレッチングの違い、安全で効果的な実施方法、目的に応じたストレッチングの選択、指導法について学ぶ。 ③ レジスタンスエクササイズの特徴と違い、期待される健康効果、実施上の留意点、指導法について学ぶ。	① ウォーミングアップ、クールダウンの目的と効果、重要性について理解し、説明できる。 ② 健康づくり運動のためのウォームアップ、クールダウンが教示できる。 ③ ストレッチングの意義と効果、各種ストレッチングの違い、安全で効果的な実施方法、目的に応じたストレッチングの選択を理解し、説明できる。 ④ ストレッチングの指導上のポイントと留意点を理解し、安全で効果的なストレッチングを教示できる。 ⑤ レジスタンスエクササイズの特徴と違い、期待される健康効果、実施上の留意点について理解し、説明できる。 ⑥ 対象者のニーズ、年齢、や身体状況に応じてプログラムを選択し、安全で効果的なレジスタンスエクササイズを教示できる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素 **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**

前に踏み出す力	主体性	健康づくりのための運動について興味・関心を持ち、予習や復習を行なう。
	働きかけ力	自ら進んで周りに働きかけ、健康運動指導の要点について理解できるように努める。
	実行力	健康づくりのための運動指導ができるため、積極的に実演指導に取り組む。
考え抜く力	課題発見力	各種運動トレーニングの実践と振り返りから、問題点に気づくことができる。
	計画力	予習・復習が実践できるためのタイムマネジメントができる。
	創造力	独自の健康づくり運動のためのプログラムが立案できる。
チームで働く力	発信力	健康づくりのための運動指導の要点を理解し、適切な実演指導ができる。
	傾聴力	相手に話しやすい環境（あいづちや共感など）を作りながら、他者の考えを聴くことができる。
	柔軟性	他者の考えや意見を理解し、尊重することができる。
	状況把握力	授業において、今、何をしなければならいかを考え、行動ができる。
	規律性	受講上のマナーを遵守し、課題の提出期限を守る。
	ストレスコントロール力	うまくできないことがあっても受け入れ、前向きに考えることができる。

テキスト及び参考文献

テキスト：健康運動実践指導者養成テキスト 南江堂

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：健康管理概論、解剖生理学、運動生理学、健康運動学、健康運動演習、健康運動実技B・C・D
 資格との関連：健康運動実践指導者

学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> 健康運動実践指導者指導実技試験に対応した授業を展開します。 健康運動実践指導者にめられる指導実践の知識を獲得・活用し、健康づくり運動の実演指導ができるようになることを期待します。 ICTを活用し、実演指導の振り返りを行います。 	<ul style="list-style-type: none"> 講義、実習はペアワーク、グループワークを通して進めます。 教科書を中心に授業を行います。授業中の要点は整理しましょう。 事前学習をし、授業においては積極的に聴講し、ペアと教え合い、学びあいましょう。 実習は身体を動かすので、運動指導者としてに相応しい服装を準備しましょう。 他人の迷惑になる行為は行わないこと。ルールを守っていないと判断した場合は、退出を命ずることもある。

【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	0	①	⑥					
			②						
			③						
			④						
			⑤						
	平常評価	小テスト	0	①		⑥			
				②					
				③					
				④					
				⑤					
		レポート	30	①		✓	⑥	✓	目的に応じたウォーミングアップ、クールダウン、レジスタンストレーニングの運動プログラムを作成できる。
				②		✓			
				③		✓			
				④		✓			
				⑤		✓			
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	60	①	✓	⑥	✓	目的に応じたストレッチング、ウォーミングアップ、クールダウン、レジスタンストレーニングの実演指導を行うことができる。			
		②	✓						
		③	✓						
		④	✓						
		⑤	✓						
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	⑥	✓	（主体性）自分から進んで授業に取り組むことができる。 （実行力）各種スポーツ活動を行う際に、それに適したウォーミングアップやクールダウン、ストレッチング、レジスタンストレーニングを行うことができる。 （課題発見力）誤った方法でトレーニング等を行うことの問題点に気づくことができる。 （創造力）目的に応じたトレーニング等を選択し、運動プログラムを作成を作成することができる。 （発信力）正しい行い方でのトレーニング法での運動指導ができる。 （規律性）受講上のマナーを遵守し、課題の提出期限を守る。		
			②	✓					
			③	✓					
			④	✓					
			⑤	✓					
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
1. ストレッチングの意義と効果を理解し、ストレッチングの実演を行うことができる。 2. ウォーミングアップやクールダウンの意義と効果を理解し、実演指導を行うことができる。 3. レジスタンス運動の分類と特徴を理解し、実演指導を行うことができる。 上記について、「非常に高いレベル」でできている場合は、S(秀)とし、「高いレベル」でできている場合は、A(優)とする。	1. ストレッチングの意義と効果を理解し、ストレッチングの実演を行うことができる。 2. ウォーミングアップやクールダウンの意義と効果を理解し、実演指導を行うことができる。 3. レジスタンス運動の分類と特徴を理解し、実演指導を行うことができる。 上記について、「まあまあ良く」できている場合は、B(良)とし、「ある程度」できている場合は、C(可)とする。

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	○「健康運動実技A」での学び シラバスを活用して、受講上の留意事項について説明する。 健康運動実戦指導者指導実技試験の方法について説明する。	講義(テキスト、スライドを活用)	指導実技試験の方法、実演能力と指導能力について理解する。	(予習)シラバス、テキストを一読し、授業概要を確認する。 (復習)実演能力と指導能力の評価の視点について確認する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
2	○「健康運動実戦指導者の役割」について説明する。	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	健康運動実戦指導者に必要とされる能力を3つあげることができる。	(予習)「健康運動実戦指導者に必要とされる能力」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「健康運動実戦指導者に必要とされる能力」の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	○ウォーミングアップ、クールダウンの目的と効果	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	ウォーミングアップ、クールダウンの目的や効果について理解する。	(予習)「ウォーミングアップ、クールダウンの目的や効果」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「ウォーミングアップ、クールダウンの目的や効果」の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	○健康づくりのためのウォーミングアップ、クールダウンの実施上の留意点	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	ウォーミングアップ、クールダウンの方法、時間と構成、実施上の留意点について理解する。	(予習)「ウォーミングアップ、クールダウンの方法、時間と構成、実施上の留意点」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「ウォーミングアップ、クールダウンの実施上の留意点」の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	○ストレッチングの種類、目的と効果	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	ストレッチングの種類、目的と効果について理解する。	(予習)「ストレッチングの種類、目的と効果」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「ストレッチングの種類、目的と効果」の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	○ストレッチング実施上の留意点と実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	ストレッチングについて実施上の留意点を理解しつつ、実演指導ができる。	(予習)ストレッチングの指導プログラムを考える。 (復習)ストレッチングの実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	○健康づくりのためのウォーミングアップの実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	健康づくりのためのウォーミングアップについて指導上の留意点を理解しつつ、実演することができる。	(予習)ウォーミングアップの指導プログラムを考える。 (復習)ウォーミングアップの実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	○健康づくりのためのクールダウンの実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	健康づくりのためのクールダウンについて指導上の留意点を理解しつつ、実演することができる。	(予習)クールダウンの指導プログラムを考える。 (復習)クールダウンの実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

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	○レジスタンストレーニングの分類とその特徴	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	レジスタンストレーニングの分類とその特徴について理解する。	(予習)「レジスタンストレーニングの分類とその特徴」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「レジスタンストレーニングの分類」に対応したトレーニングを調べ、まとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	○アイソトニックトレーニング実施上の留意点	講義(テキストとスライドを活用) ペアワーク	アイソトニックトレーニング実施上の留意点について理解する。	(予習)「アイソトニックトレーニング実施上の留意点」についてテキストを一読し、内容を確認する。 (復習)「アイソトニックトレーニング実施上の留意点」の要点を整理し、ノートなどにまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	○フリーウエイトとマシンを用いたトレーニングの実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	フリーウエイトとマシンを用いたトレーニング方法を各々3つ挙げる事ができる。	(予習)「フリーウエイトやマシンを用いたトレーニング方法」について調べる。 (復習)「フリーウエイトやマシンを用いたトレーニング方法」の実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	○自体重を用いたトレーニングの実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	自体重を用いたトレーニング方法を3つ挙げる事ができる。	(予習)「自体重を用いたトレーニング方法」について調べる。 (復習)「自体重を用いたトレーニング方法」の実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	○アイソメトリックトレーニングの実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	・アイソメトリックトレーニングの運動プログラムを作成する。	(予習)「アイソメトリックトレーニングの種類や方法」について調べる。 (復習)「アイソメトリックトレーニングの種類や方法」の実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	○レジスタンストレーニングのプログラム作成と実際	実習(トレーニングルーム) グループワーク ディスカッション	レジスタンストレーニング指導を実演することができる。	(予習) レジスタンストレーニングの運動プログラムを作成する。 (復習) クールダウンの実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてまとめる。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	○サーキットトレーニング	講義(オンライン)	サーキットトレーニングの種類や方法について理解する。	(予習) サーキットトレーニングの種類や方法について調べる。 (復習) サーキットトレーニングプログラムを作成し、提出する。	45	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性

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