

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
232122092	健康運動実技B(ウォーキングとジョギング)	高田由基		専門	1	選択	2後期

科目の概要

全国体力・運動能力調査において、男女とも55歳以上の合計得点が毎年向上している。これは、健康志向への高まりを反映し、実際に体を動かすことが習慣化している現れと捉えられる。特に、ウォーキングやジョギングの愛好者が増加している。各種マラソン大会等に出場することを目的としている人はもちろんのこと、多くは自分のペースで日常生活に取り入れ、それらを楽しんでいる。

本科目は、D P 3の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目指して行う。そのために、ウォーキングやジョギングの身体活動量を理解し、それを活用した運動処方知識や技能を修得するとともに、自らがそれらに親しみ、その必要性や楽しさを実感し、かつ実践していく態度を学んでいく。また、活動量計を用い自らの身体活動量を測定し、その結果に基づいた運動処方プログラムを作成する。

学修内容	到達目標
① ウォーキングやジョギングの機能的特性について考え、学ぶ。 ② ウォーキングやジョギングの健康への効果や健康づくりのための時間や頻度について学ぶ。 ③ ウォーキングやジョギングの運動強度の把握法を理解し、その指導法を学ぶ。 ④ 目標身体活動量とそのために必要な運動処方を理解する。	① ウォーキングやジョギングの機能的特性について、理解し、自分の言葉で説明することができる。 ② ウォーキングやジョギングの健康への効果や健康づくりのための時間や頻度についての知識を修得し、運動処方に活用することができる。 ③ ウォーキングやジョギングの運動強度の把握法を理解し、その指導ができる。 ④ 自分の身体活動量を基に、身体活動量充足のために必要な運動処方を考え、自らの健康課題解決に活用することができる。

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	自分から進んでウォーキングやジョギングに取り組むことができる。
	働きかけ力	
	実行力	自分の生活の中にウォーキングやジョギングを取り入れ、実践することができる。
考え抜く力	課題発見力	ウォーキングやジョギングの楽しみ方や至適運動量から、自らの課題に気づくことができる。
	計画力	
	創造力	課題発見で抽出した課題に対し、解決方法を考えることができる。
チームで働く力	発信力	創造力で抽出した内容を実践化するための工夫点や改善点を述べるることができる。
	傾聴力	グループにおいて他者の意見を聴き入れながら、ウォーキングやジョギングの行い方や指導法を考えることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	課題提出の期限厳守と授業を受講するに当たっての規則を遵守することができる。
	ストレスコントロール力	

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 公益社団法人 健康・体力づくり事業財団発行（南江堂）

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：本科目は、1年次の「健康管理概論」等の専門基礎科目群を基盤に、健康運動実践指導者に必要な実技科目の一つとして健康運動実技Aに続いて位置づけられている。これを基に、他の実技科目や「健康運動演習」へと繋がっていく。

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
健康運動実践指導者としての資格取得を目的とする。ただ単にその動きができるだけでなく、効果や行い方について科学的根拠に基づき正しく理解する。そして実際に指導できることを目的とするので、それらのことを認識し授業に臨むこと。	<ul style="list-style-type: none"> 授業の欠席、遅刻は厳禁とする。 演習は体を動かすので、高校時代の体育着など運動に相応しい服装であること。

【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			
			②			
			③			
			④			
	平常評価	小テスト	20	①	✓	
				②	✓	
				③	✓	
				④		
		レポート	20	①	✓	
				②	✓	
				③	✓	
				④	✓	
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	50	①				
		②				
		③				
		④				
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓		
			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
<p>①ウォーキングとジョギングの違いを運動様式や運動強度の観点から具体的に述べるができる。</p> <p>②至適運動強度の指標となるRPEの活用法を具体的に述べたりすることができる。</p> <p>③ウォーキングやジョギングに伴う傷害について理解し、適切な指導プログラムを作成し模擬指導ができる。</p> <p>上記について、理解や口述、指導プログラムが秀でていた場合はS（秀）とする。</p>	<p>①ウォーキングとジョギングの違いを運動様式の観点から述べるができる。</p> <p>②至適運動強度の指標となるRPEの活用法を述べるができる。</p> <p>③ウォーキングやジョギングに伴う障害について理解し、指導プログラムを作成し模擬指導ができる。</p> <p>上記の基準に十分達していなかったり、課題等の提出遅れがあったりした場合はC（可）とする。</p>

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	○オリエンテーション ○歩くことと健康との関連を学習する。 ○ウォーキングの特性(動作局面、力学的特性、関節の動き、筋活動)について学修する。	1. 予習の確認 2. 講義：ウォーキングの特性と健康 3. 復習の指示	・健康運動指導者に必要とされる能力を述べることができる。 ・ウォーキングの特性について記述することができる。	(予習) 自分自身の1日どの位体を動かし、どの位歩いているかを考える。(Google Classroomで報告) (復習) ウォーキングの特性と健康との関連をまとめる。	180	主体性 実行力 創造力 規律性
2	○ウォーキングの効果を学習する。 ○ウォーキングやジョギング実施前後のストレッチの効果的な指導法を学修する。	1. 前時の復習の確認と発表：どの位体を動かし、どの位歩いているかの発表 2. 演習：ストレッチの行い方 3. 講義：ウォーキングの効果 4. 復習の指示	・ウォーキングの効果について述べるができる。 ・ウォーキングやジョギング実施前後のストレッチを指導することができる。	(予習) 前期に学習したストレッチについてまとめる。 (復習) ウォーキングの効果をまとめる。(Google Classroomで提出) ウォーキング等において指導するストレッチをまとめる。	180	主体性 実行力 傾聴力 規律性
3	○ウォーキングの良いフォームについて理解し実際に学習する。 ○ウォーキングによるエネルギー消費量について学習する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 講義：エネルギー消費量 4. 演習：正しいウォーキング 5. 復習の指示	・正しいウォーキングのフォームで歩くことができる。 ・ウォーキングによるエネルギー消費量について述べるができる。	(予習) 正しいウォーキングのフォームを調べる。 (復習) ウォーキングによるエネルギー消費量についてまとめる。(Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 傾聴力 規律性
4	○ウォーキングの速さと活動強度及び身体活動量との関連を学習する。 ○正しい脈拍の取り方を学び、RPEについて理解する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 講義と演習：エネルギー消費量、RPEと実際のウォーキング 4. 復習の指示	・ウォーキングの速さと活動強度及び身体活動量との関連を述べることができる。 ・正しい脈拍の取り方を修得し、RPEを活用できる。	(予習) ウォーキングの速さと運動強度について調べる。 (復習) RPEと心拍数との関連をまとめる。(Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
5	○ウォーキングの実施頻度や実施時間を学習する。 ○ウォーキングの速度と運動強度、歩幅との関係を学習する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 講義と演習：ウォーキングの強度と歩幅 4. 復習の指示	・ウォーキングの実施頻度や実施時間を理解する。 ・ウォーキングの速度と運動強度、歩幅との関係について述べるができる。	(予習) 歩行時の歩幅について調べる。 (復習) ウォーキングの実施頻度や実施時間をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
6	○目標心拍数からウォーキングの最適ペースを学ぶ。 ○ウォーキング時の心拍数を知る。 ○最適ペースで一定時間のウォーキングを実践する。	1. 前時の復習と予習の確認 2. 講義と演習：目標心拍数、最適ペース、心拍数 3. 復習の指示	・目標心拍数をもとに、ウォーキングの最適ペースを実感できる。 ・一定時間のウォーキングを最適ペースで行うことができる。	(予習) 最大心拍数と目標心拍数の違いを調べる。 (復習) 一定時間のウォーキングを最適ペースで行った時の歩数や身体活動量をまとめる。(Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
7	○最適ペースで一定距離のウォーキングを実践する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 演習：最適ペースでのウォーキング 4. 復習の指示	・一定距離のウォーキングを最適ペースで行うことができる。	(予習) 前週のウォーキングの歩数や身体活動量を確認する。 (復習) 一定距離のウォーキングを最適ペースで行った時の歩数や歩幅、身体活動量をまとめる。(Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力 規律性
8	○ウォーキングアップとクールダウンを含めたウォーキングのプログラムを立案し模擬指導を行う。	1. 前時の復習の確認と発表：Google Classroomで提出された復習課題と歩数、歩幅、身体活動量、心拍数の発表 2. 予習の確認 3. 演習：ウォーキングプログラムの立案・指導 4. 復習の指示	・受講者によって分かりやすいウォーキングの模擬指導を行う(ウォーキングアップとクールダウンを含めたものとする)。	(予習) ウォーキングの模擬指導法を考える。 (復習) 模擬指導を振り返り、プログラム案を改善する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 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	○ジョギングの特性と効果を学習する。 ○ジョギングの良いフォームについて理解し実際に学ぶ。 ○ジョギングによるエネルギー消費量を学ぶ。	1. 前時の復習と予習の確認 2. 講義：ジョギングの効果、身体活動量 3. 演習：正しいジョギング 4. 復習の指示	・ジョギングの特性と効果について述べるができる。 ・力まず腕を振りながら正しいフォームで走ることができる。 ・ジョギングによるエネルギー消費量について述べるができる。	・ジョギングの特性と効果について述べるができる。 ・力まず腕を振りながら正しいフォームで走ることができる。 ・ジョギングによるエネルギー消費量について述べるができる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	○ジョギングの速さと運動強度、心拍数、身体活動量との関連を学習する。 ○RPEを活用して主観的な運動強度を学習する。	1. 前時の復習と予習の確認 2. 演習：ジョギングの速さ、運動強度、身体活動量 3. 復習の指示	・ジョギングの速さと運動強度、身体活動量との関連を述べることができる。 ・RPEを活用して主観的な運動強度を実感することができる。	(予習) ジョギングのペースト運動強度について調べる。 (復習) 心拍数に基づくジョギングの運動強度をまとめる。 (Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	○ジョギングの速さと心拍数、運動強度、歩幅との関連を学習する。 ○目標心拍数からジョギングの最適ペースについて学習する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 演習：ジョギングの速さと歩幅、心拍数、目標心拍数 4. 復習の指示	・ジョギングの速さと運動強度、歩幅との関連を述べるができる。 ・目標心拍数を基に、ジョギングの最適ペースを実感することができる。	(予習) 最適ペースのジョギングと心拍数との関連を調べる。 (復習) ジョギングの速度と運動強度、歩幅、心拍数との関連をまとめる。(Google Classroomで提出)	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	○活動量計を用い、1週間、自分の身体活動量を測定する。 ○最適ペースで一定時間、あるいは一定距離のジョギングを実施する。	1. 復習の確認：Google Classroomで提出された復習課題 2. 予習の確認 3. 演習：最適ペースでのジョギング 4. 講義：活動量計の使用法	・活動量計の使用法を理解している。 ・一定時間、あるいは一定距離のジョギングを最適ペースで走ることができる。	(予習) 最適ペースのジョギングと心拍数との関連を調べる。 (復習) 最適ペースで一定時間、あるいは一定距離のジョギングについてまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	○身体活動量と活動強度について学ぶ。 ○活動量計の見方を学ぶ。 ○ジョギングやウォーキングによる障害とその予防法を学習する。	1. 予習の討議と発表：Google Classroomで提出された予習課題(スポーツ障害や健康)と運動の関係について討議し、発表 2. 講義：活動量計と強度。活動量計の見方。ジョギングやウォーキングの障害。	・身体活動量について述べるができる。 ・活動量計の結果の見方が理解できる。 ・ジョギングやウォーキングによる障害とその予防法について述べるができる。	(予習) 野球肘などのスポーツ障害について調べる。(Google Classroomで提出) (復習) 身体活動量と活動強度についてまとめる。ジョギングやウォーキングによる障害とその予防法をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	○自らの身体活動量を基に、目標身体活動量充足のための運動処方プログラムについて学修する。	1. 講義：身体活動量調査結果の見方 2. 演習：目標身体活動量充足のための運動処方プログラム	・ライフコーダで測定した身体活動量結果を読み取り、自分の運動処方を3METsの身体活動で作成できる。	(予習) 身体活動量調査結果から、日々の歩数を整理する。 (復習) 作成した運動処方プログラムをGoogle Classroomで提出する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	○日常生活におけるウォーキングやジョギングの役割を学習する。 ・生活習慣病予防に果たす役割。	1. 前時の復習と予習の確認 2. 講義：ウォーキング、ジョギングと生活習慣病 3. 復習の指示	・ウォーキングやジョギングが生活習慣病予防に果たす役割について説明することができる。	(予習) メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームについて調べる。 (復習) 生活習慣病予防に果たすウォーキングやジョギングの果たす役割をまとめる。(Google Classroomで提出)	180	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 情況把握力 規律性 ストレスコントロール力