

2025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

本学の教育モデル「学びの泉」の実践を通して、自ら学ぶ能力・ともに学ぶ能力を鍛え上げ、管理栄養士に必要な専門的知識・技能だけでなく一般的知識・技能を身に付け、人々の日常生活を健康の面から支援することができる管理栄養士の育成を目指す(DP2・3・4・5)。そのために、本科目では、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修する。

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、授業内容を理解するよう予習、授業、復習を主体的に取り組む。
	働きかけ力	グループワークにおいて自ら進んで周りの相手に働きかけ、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、毎回、授業の到達目標を設定し、実演指導ができるように粘り強く取り組む。
考え抜く力	課題発見力	目標達成のため、各種運動トレーニングの実践と振り返りから自身の課題を把握するように取り組む。
	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	理解できていない点について情報収集を行い、解決するように取り組む。
チームで働く力	発信力	グループでの取り組みで、相手に運動指導の要点をわかりやすく伝えることができる。
	傾聴力	グループワークにおいて、あいづちや共感などにより、相手の話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	受講上のルールを理解し、適切な姿勢で学習に取り組み、提出物の期限を守ることができる。
	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

映像視聴（オープンエデュケーション）

「健康運動実践指導者指導実技試験」：https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidousya/jitsugi_shiken/（健康・体力づくり事業財団）

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、実習はグループワークを中心に進めます。グループで教え合い、学び合う姿勢で取り組みましょう。 教科書やワークシートを中心に授業を行います。教科書やワークシートのプリントアウトを忘れないようにしましょう。 授業中、教科がない限り携帯電話（スマートフォン）を使用しないこと。また、スライドの撮影は禁止します。 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	20	①		✓	⑥	✓	レポート課題を実施し、ストレッチ、目的に応じたウォーミングアップの知識の獲得と活用度を確認する。 (獲得) ストレッチ、目的に応じたウォーミングアップの要点の知識 (30%) (活用) ストレッチ、目的に応じたウォーミングアップの運動プログラムが作成できる。 (70%)
				②		✓			
				③		✓			
				④		✓			
				⑤		✓			
成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	70	①	✓	⑥	✓	健康づくりの運動の指導実演 (活用) 目的に応じたウォーミングアップ、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) 授業内容を理解するよう予習、授業、復習を主体的に取り組む。 (実行力) 健康づくりのための運動指導ができるため、毎回、授業の到達目標を設定し、実演指導ができるように粘り強く取り組む。 (課題発見力) 目標達成のため、各種運動トレーニングの実践と振り返りから自身の課題を把握するよう取り組む。 (創造力) 理解できていない点について情報収集を行い、解決するよう取り組む。 (発信力) グループでの取り組みで、相手に運動指導の要点をわかりやすく伝えることができる。 (傾聴力) グループワークにおいて、あいづちや共感などにより、相手の話を聴くことができる。 (規律性) 受講上のルールを理解し、適切な姿勢で学習に取り組み、提出物の期限を守ることができる。		
			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。	オンデマンド（動画配信） 課題の提出を持って15回目の授業出席とする。 Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・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 発信力 傾聴力 規律性
2	○「健康運動実戦指導者の役割」について ・健康運動実践指導者に必要とされる能力について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	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）テキスト第8章P127-128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	○ストレッチングの種類、目的と効果 ・ストレッチングの目的と効果について学ぶ。 ・ストレッチングの種類と特性について学ぶ。	講義（テキスト、スライドを活用） グループワーク（ワークシートを活用） 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・ストレッチングの目的と効果について理解できている。 ・伸張刺激と静的ストレッチングについて理解できている。	（予習）テキスト第8章A5, 6, 7を一読し、内容を確認する。 （復習）授業内容について理解できなかった点をテキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	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	○ストレッチングの要点と実際 ・ストレッチングを要点を学ぶ。 ・様々なストレッチングを実践する。	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	・ストレッチングの要点について理解できている。 ・様々なストレッチングが実践できる。	（予習）テキスト第8章A8, 9を一読し、内容を確認する。 （復習）授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	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	○ストレッチングのプログラム作成と実演指導 ・ストレッチングの実施上の留意点について学ぶ。 ・ストレッチングのプログラムを作成し、実演指導を行う。	実習（トレーニングルーム） グループワーク プレゼンテーション	・ストレッチングのプログラムを作成し、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）実演指導を振り返り、Good、Bad、Nextを明らかにしてワークシートにまとめる。	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	○ウォーミングアップ、クールダウンの要点と実際 ・ウォームアップ、クールダウンの要点について学ぶ。	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	・ウォーミングアップ、クールダウンの実施上の留意点を理解し、実践できる。	（予習）テキスト第8章A1, 2, 3, 4を一読し、内容を確認する。 （復習）実践を振り返りウォーミングアップ、クールダウンの要点を整理し、ワークシ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
7	○ウォームアップの指導実演と評価1 ・ウォームアップのプログラムを作成し、指導実演と評価を行う。	実習（トレーニングルーム） グループワーク プレゼンテーション	・ウォームアップの要点を理解し、プログラムが作成できる。 ・ウォームアップの指導実演ができる。 ・他者の指導実演が評価できる。	（予習）ウォーミングアップのプログラムを考え、作成する。 （復習）指導実演を振り返り、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	○ウォーミングアップの指導実演と評価2 ・ウォーミングアップのプログラムを作成し、指導実演と評価を行う。	実習（トレーニングルーム） グループワーク プレゼンテーション	・ウォームアップの要点を理解し、プログラムが作成できる。 ・ウォームアップの指導実演ができる。 ・他者の指導実演が評価できる。	（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）指導実演を振り返り、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	○レジスタンス運動の分類とその特徴 ・筋の活動様式、動作様式の違いからみたレジスタンス運動の分類とその特徴について学ぶ。	講義(テキスト、スライドを活用) グループワーク(ワークシートを活用) 課題のフィードバック Google classroomによるワークシートの配信、質問の受付	・筋の活動様式からみたトレーニングの分類について理解できている。 ・動作様式の違いからみたトレーニングの分類について理解できている。	(予習) テキスト第8章E1,2を一読し、内容を確認する。 (復習) 授業内容について理解できなかった点を抽出し、テキストやICTを活用して調べ、ワークシートに整理して理解を深める。	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	○アイソメトリックトレーニングの実際 ・アイソメトリックトレーニングの実施上の留意点について学ぶ。 ・アイソメトリックトレーニングの要点を学び、実践する。	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実施上の留意点について理解できている。 ・アイソメトリックトレーニングが実践できる。	(予習) テキスト第8章E4を一読し、内容を確認する。 (復習) 実践を振り返りアイソメトリックトレーニングの実施上の留意点、要点を整理し、ワークシ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、マシントレーニングの実際 ・アイソトニックトレーニングのプログラム立案について学ぶ。 ・フリーウエイト、マシントレーニングの実施上の留意点を学び、実践する。	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、マシントレーニングの長所、短所が理解できている。 ・フリーウエイト、マシントレーニングが実践できる。	(予習) テキスト第8章E3を一読し、内容を確認する。 (復習) 実践を振り返りフリーウエイト、マシントレーニングの要点を整理し、ワークシ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
12	○自体重や身近な用具を使ったトレーニングの実際 ・自体重や身近な用具を使ったトレーニングの実施上の留意点について学ぶ。 ・自体重を用いたトレーニングを実践する。	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	・自体重や身近な用具を使ったトレーニングの実施上の留意点を理解できている。 ・自体重を用いたトレーニングが実践できる。	(予習) テキスト第8章E5を一読し、内容を確認する。 (復習) 実践を振り返り自体重を用いたトレーニングの要点を整理し、ワークシ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
13	○サーキットトレーニングと安全に対する注意 ・サーキットトレーニングのプログラム作成の手順について学ぶ。 ・サーキットトレーニングのプログラム作成し、実践する。 ・レジスタンス運動の安全上の注意について学ぶ。	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	・サーキットトレーニングのプログラムが作成し、実践できる。 ・レジスタンス運動の安全に対する注意点について理解できている。	(予習) テキスト第8章E6,7を一読し、内容を確認する。 (復習) 実践を振り返りサーキットトレーニングの要点を整理し、ワークシ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
14	○レジスタンス運動の指導実演と評価1 ・レジスタンス運動の指導実演と評価を行う。	実習(トレーニングルーム) グループワーク プレゼンテーション	・健康運動実践指導者指導実技試験におけるレジスタンス運動種目の指導実演ができる。 ・他者の指導実演が評価できる。	(予習) 課題種目が指導実演できるように練習を行う。 (復習) 指導実演を振り返り、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	○レジスタンス運動の指導実演と評価2 ・レジスタンス運動の指導実演と評価を行う。	実習(トレーニングルーム) グループワーク プレゼンテーション	・健康運動実践指導者指導実技試験におけるレジスタンス運動種目の指導実演ができる。 ・他者の指導実演が評価できる。	(予習) 課題種目が指導実演できるように練習を行う。 (復習) 指導実演を振り返り、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