

## 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 |
|-----------|-------------------------------|------|------------------|--------|-----|--------|---------|
| 232131094 | 健康運動実技D(水泳・水中運動とレジスタンスエクササイズ) | 森 理美 |                  |        | 1   | 選択     | 3前期     |

## 科目の概要

本科目は、水の特性を理解し安全で効果的な水中運動とその指導法を習得する。水中運動は、健康づくりのために関節に負担をかけずに安全に全身を動かすことができる運動である。本科目では、実際にプールを使用して水中運動を体感し、管理栄養士として健康面から支援できる人材としての知識や経験を身につけることを目的とする（D3、4）。さらに、管理栄養士として、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ことを目的とする（D2）。

また「健康運動実践指導者認定試験」の実技科目として、試験に合格するための実技演習を行う

| 学修内容                                                                                                                                                                             | 到達目標                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 水泳・水中運動の特性を学ぶ。<br>② 水泳・水中運動の効果について学び、水中運動の流れを確認する。<br>③ 運動前・中・後の安全性（体調チェック・水分補給・顔色の観察）に配慮した指導を学ぶ。<br>④ 認定試験の水中ウォーキングと水中レジスタンス運動の正しい姿勢を学ぶ。<br>⑤ 実技指導でキューイング・ポジショニング・声のかけ方を学習する。 | ① 水泳・水中運動の特性を説明することができる。<br>② 水泳・水中運動の効果について学び、水中運動の流れをまとめることができる。<br>③ 運動前・中・後の安全性（体調チェック・水分補給・顔色の観察）に配慮した指導法を理解することができる。<br>④ 認定試験の水中ウォーキングと水中レジスタンス運動の正しい姿勢の見本を示すことができる。<br>⑤ 実技指導でキューイング・ポジショニング・声のかけ方の確に指導することができる。 |

## 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         | 自ら進んで水中運動の授業に取り組むことができる。                          |
|         | 働きかけ力       |                                                   |
|         | 実行力         | 失敗を恐れず、指導者をして声を出すこと、ダイナミックに動くことを意識して実践できる。        |
| 考え抜く力   | 課題発見力       | 水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の正しい姿勢を理解し、自らの姿勢や課題に気づくことができる。 |
|         | 計画力         |                                                   |
|         | 創造力         | 動きの伝達、指導の言葉かけ、アドバイスを自らの言葉で伝えることができる。              |
| チームで働く力 | 発信力         | グループでの実践練習で他者の動きを観察し、アドバイスを伝えることができる。             |
|         | 傾聴力         | 姿勢や指導に対しての課題を、他者のアドバイスを聞き修正することができる。              |
|         | 柔軟性         |                                                   |
|         | 状況把握力       |                                                   |
|         | 規律性         | ルールや課題を把握し、守ることができる。                              |
|         | ストレスコントロール力 |                                                   |

## テキスト及び参考文献

健康運動実践指導者養成テキスト 公益財団法人 健康づくり事業財団  
必要な時に資料を配布する

## 他科目との関連、資格との関連

本科目は、2年次の健康運動実技A・Bで健康運動実践指導者として必要な理論と実技を習得しており、健康運動実践指導者の実技試験対策として、健康運動実技Cと併せて実践演習していく。  
資格習得：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資格習得を目的とする。自ら、水中運動を楽しみ、安全に効果的な運動を指導できる事を目的とするので、積極的に取り組むこと。 | 授業の欠席、遅刻は厳禁とする<br>運動着・室内シューズを持参する<br>汗をかくために、水分を準備すること<br>プールでの実習は9月に集中講座として行うため、水着と水泳キャップを準備すること |

【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        | 筆記（レポート含む）・実技・口頭試験    | 0     | ①    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        |              |                       |       | ②    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        |              |                       |       | ③    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        | 平常評価         | 小テスト                  | 20    | ①    | ✓ |  |                                                                                          | 健康運動実践指導者 試験問題集より出題し20点満点                                                 |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の獲得(水中運動の基礎知識)：80%                                                      |
|        |              |                       |       | ③    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の活用(水中運動の指導のポイントを理解できる)：20%                                             |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                          | 知識の解決(水中運動の指導のポイント理解し指導できる)0%                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                          |                                                                           |
|        |              | レポート                  | 10    | ①    | ✓ |  |                                                                                          | ・7週目に水中ウォーキング・レジスタンス運動のビデオを撮影し、classroomに相手の動きの評価を送信する。修正ポイントが的確にできていれば5点 |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |  |                                                                                          | ・14週の認定試験対策では自分の水中運動指導レポート提出 目的 指導ポイントができていれば5点                           |
|        |              |                       |       | ③    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の獲得(水中運動の基礎知識)：10%                                                      |
|        |              |                       |       | ④    |   |  |                                                                                          | 知識の活用(水中運動の指導のポイントを理解できる)：40%                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    |   |  |                                                                                          | 知識の解決(水中運動の指導のポイント理解し指導できる)50%                                            |
|        |              | 成果発表（プレゼンテーション・作品制作等） | 60    | ①    | ✓ |  |                                                                                          | 健康運動実践指導者 認定試験の模擬試験で合格することができる。                                           |
|        |              |                       |       | ②    | ✓ |  |                                                                                          | 9月の集中講座で模擬試験を実施                                                           |
|        |              |                       |       | ③    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の獲得(水中運動の基礎知識)：15%                                                      |
|        |              |                       |       | ④    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の活用(水中運動の指導のポイントを理解できる)：20%                                             |
|        |              |                       |       | ⑤    | ✓ |  |                                                                                          | 知識の解決(水中運動の指導のポイント理解し指導できる)65%                                            |
| 学修行動   | 社会人基礎力（学修態度） | 10                    | ①     | ✓    |   |  | （主体性）自ら進んで水中運動の授業に取り組むことができる。<br>（実行力）失敗を恐れず、指導者として声を出すこと、ダイナミックに動くことを意識して実践できる。         |                                                                           |
|        |              |                       | ②     | ✓    |   |  | （課題発見力）水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の正しい姿勢を理解し、自らの姿勢や課題に気づくことができる。                                 |                                                                           |
|        |              |                       | ③     | ✓    |   |  | （創造力）動きの伝達、指導の言葉かけ、アドバイスを自らの言葉で伝えることができる。                                                |                                                                           |
|        |              |                       | ④     | ✓    |   |  | （発信力）グループでの実践練習で他者の動きを観察し、アドバイスを伝えることができる。（傾聴力）水中運動の姿勢や指導に対しての課題を、他者のアドバイスを聞き修正することができる。 |                                                                           |
|        |              |                       | ⑤     | ✓    |   |  | （規律性）ルールや課題を把握し、守ることができる。                                                                |                                                                           |
| 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水泳・水中運動の特性を具体的に述べることができる。</p> <p>②水中運動プログラムのウォーミングアップ、主運動での運動強度、クーリングダウンの目的と時間を具体的に述べるができる。</p> <p>③水中で正しいウォーキング姿勢、レジスタンス運動（5種類）を行い、その手本を見せることができる。</p> <p>④模擬試験（水中レジスタンス運動2種類 2分＋水中ウォーキング3分）をスムーズに実践することができる。</p> <p>上記について、参加者の個々へのアドバイスや褒めることなど声かけが、秀でていた場合は（秀）とする。</p> | <p>①水泳・水中運動の特性や効果を述べるができる。</p> <p>②水中運動プログラムのウォーミングアップ、主運動での運動強度、クーリングダウンの目的と時間を述べるができる。</p> <p>③水中で正しいウォーキング姿勢、レジスタンス運動（5種類）を行うことができる。</p> <p>④模擬試験（水中レジスタンス運動2種類 2分＋水中ウォーキング3分）を実践することができる。</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 | <模擬 認定試験対策><br>水中レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →水中ウォーキング (4つ) 3分<br><br>グループワークにてお互いの良いところを褒め、チャレンジポイントを伝える                | 1. プール実習<br>模擬認定試験対策<br><br>グループごとに実施<br><br>他のグループは練習可                           | 他の指導を見てグットポイント、チャレンジポイントを伝えることができる         | (予習) レジスタンス指導レポートを読み返す<br>(復習) 水中運動の注意点や悪い例を見せられるようにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する               | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 2 | <オリエンテーション><br>・授業の目的、進め方、評価の説明<br>・水泳・水中運動の特性<br>・水中運動の実技試験内容把握<br><br><実技動作・ウォーキング実践><br>・水中動作体験<br>・前歩き、後ろ歩き    | 1. 講義：水泳・水中運動の特性<br><br>2. 実技演習<br>音楽に合わせてはねる・歩く (水中動作)<br>水中ウォーキングの実践 (前歩き・後ろ歩き) | 水泳・水中運動の特性を理解することができる                      | (予習) 教科書P178. 179を読み水の特性について調べる<br>(復習) 水泳・水中運動の力学についてノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する         | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 3 | <水泳・水中運動の効果><br>・水中運動の生理学<br>・水泳・水中運動の効果<br><水中ウォーキングの実践><br>・横歩き<br>・ツイスト                                         | 1. 講義<br>水泳・水中運動の効果<br><br>2. 実践演習<br>水中ウォーキングの実践 (横歩き・ツイスト)                      | 水中運動の生理学を理解することができる                        | (予習) 教科書180. 181を読み、エネルギー消費についてまとめる<br>(復習) 水中運動の効果についてノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する        | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 4 | <模擬 認定試験><br>水中レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →水中ウォーキング (4つ) 3分<br><br>→合格点が出れば模擬試験終了                                       | 1. プール実習<br>模擬 認定試験<br><br>グループごとに実施<br><br>他のグループは練習                             | 模擬 認定試験で合格となる                              | (予習) レポート作成<br>水中レジスタンス運動→水中ウォーキングの指導の流れをまとめる (提出)<br>(復習) 合格できなかった場合は、改善点をまとめ練習する                         | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 5 | <水泳・水中運動の実際><br>・ウォームアップと強度<br>・安全に対する注意<br><水中ウォーキング実践><br>歩き方のポイントを学習<br>水中ウォーキングの流れを実践                          | 1. 講義<br><br>2. 実践演習<br>水中ウォーキングの実践                                               | 水中運動の実際 (水泳・アクアビクス・水中ウォーキング) について運動内容を理解する | (予習) 正しい水中ウォーキング姿勢を調べる<br>(復習) 水中運動の配布プリントをテキストを見ながら埋めてくる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する              | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 6 | <健康運動実践指導者とは><br>実技試験の内容把握<br>・運動の内容と目的の整理<br><水中レジスタンス運動の確認><br>・レジスタンス運動の動作・方法・注意点についてビデオで確認する                   | 1. 講義：水中運動の目的<br><br>2. グループディスカッション<br>水中レジスタンス運動と水中ウォーキングの目的と内容を15秒で説明          | 水中レジスタンス運動と水中ウォーキングの目的と内容を説明できる            | (予習) 運動前の体調チェックについてノートにまとめる<br>(復習) 水中レジスタンス運動と水中ウォーキングの目的と内容をノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 7 | <水中レジスタンス運動の実践①><br>・チェストフライ<br>・バックプッシュダウン<br>・レッグエクステンション<br>・レッグカール<br>・ヒップアダクション<br>上記のレジスタンス運動のトレーニング部位と動きの確認 | 1. 実践演習<br><br>2. グループワーク<br>レジスタンス運動を正しい姿勢で実施<br>他者の姿勢を観察し、正しいフォームに修正する          | レジスタンス運動のトレーニング部位を説明し、正しいフォームで実践できる        | (予習) 課題の水中レジスタンス運動を確認しておく<br>(復習) 水中レジスタンス運動のトレーニング部位をノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する         | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 8 | <模擬 認定試験②><br>水中レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →水中ウォーキング (4つ) 3分<br><br>→合格点が出れば模擬試験終了                                      | 1. プール実習<br>模擬 認定試験<br>前回合格できなかったものから実施<br><br>合格できたものはグループで試験に出ているレジスタンス指導を実施    | 模擬認定試験で合格となる                               | (予習) レポートを読み返しておく<br>(復習) 認定試験までに、模擬試験のポイントや注意をまとめておく<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する                  | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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  | <水中レジスタンス運動の実践②><br>・チェストフライ<br>・バックプッシュダウン<br>・レッグエクステンション<br>・レッグ・カール<br>・ヒップアダクション<br>上記のレジスタンス運動の指導 | 1. 実践演習<br>2. グループワーク<br>レジスタンス運動をグループで1人1種目ずつ指導する<br>参加者役はプールでの入水をイメージして実践 | レジスタンス運動の動きやポイントを説明し、指導ができる                         | (予習) レジスタンス運動の動きを確認しておく<br>(復習) 水中レジスタンス運動の指導をノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する     | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 10 | <水中運動の実践①><br>水中ウォーキング実践<br>・前歩き<br>・後ろ歩き<br>・横歩き<br>・回旋歩き<br>上記の歩き方実践と指導                               | 1. 実践演習<br>2. グループワーク<br>水中ウォーキングを指導(動きの指示・ポイント・立つ位置)を確認                    | 水中ウォーキングを正しい姿勢でできる                                  | (予習) 課題の水中ウォーキングを確認しておく<br>(復習) 水中ウォーキングのポイントをノートにまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する     | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 11 | <水中ウォーキング実践②><br>・前歩き<br>・後ろ歩き<br>・横歩き<br>・回旋歩き<br>上記の歩き方のポイントを学習                                       | 1. プール実習<br>水中ウォーキングを実践する<br>2. グループワーク<br>水中ウォーキングのリード練習                   | 水中ウォーキングを正しい姿勢で実践することができる<br>指導する際の立つ位置、声の大きさを意識できる | (予習) 水中ウォーキングの姿勢を確認する<br>(復習) 指導する際の、立つ位置、声の大きさなどポイントを整理する<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 12 | <認定試験 対策><br>模擬試験の結果、修正点を伝え繰り返し実践する<br>→試験に向けてまとめる                                                      | 1. プール実習<br>認定試験<br>前回の試験から修正点を改善する                                         | 認定試験で合格できるレベルに到達する                                  | (予習) レポートを読み返しておく<br>(復習) 認定試験までに、模擬試験のポイントや注意をまとめておく<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する      | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 13 | <模擬テスト><br>健康運動実践指導者<br>模擬テスト集から出題する<br><水中運動実践><br>水中レジスタンス運動<br>→水中ウォーキングで5分の流れを作る                    | 1. 模擬テスト<br>2. チームディスカッション<br>お互いに良いところを褒め、チャレンジポイントを伝える                    | 小テストと合格点として7割正解をする<br>テスト終了後他己採点を行い間違えていたところを確認する   | (予習) テスト対策の見直しを行う<br>(復習) テストで不正解の箇所を回答で見直しまとめる<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する            | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 14 | オンデマンド配信<br><認定試験対策><br>水中レジスタンス運動(5種目から2種目選択)→水中ウォーキング(4つ) 3分<br>→レポート作成←7/16までに提出し出席とする               | 1. オンデマンド配信<br>健康運動実践指導者養成DVDで水中ウォーキング・水中レジスタンス運動のポイントを確認し、レポート作成する         | 水中運動指導レポートを作成する<br>※目的、指導ポイントを押さえておく                | 水中運動指導レポートを完成させておく<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する                                         | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 15 | <認定試験対策><br>水中レジスタンス運動(5種目から2種目選択)→水中ウォーキング(4つ) 3分                                                      | 1. 実践演習<br>2. グループワーク<br>認定試験を想定して、グループで実践する<br>①指導者<br>②参加者<br>③検定員        | 指導者として、全体を見て声をかけること、ほめることを意識する                      | (予習) 水中運動の目的を読み返し、確認する<br>(復習) 水中運動指導レポートを確認する<br>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する             | 90    | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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