

2026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
21000023	単位認定B (健康運動特論)	松波 勝			1	選択	4集中

**科目の概要**

管理栄養士に必要な専門的知識・技能だけでなく、社会的に自立して生きていく上で必要なスキル・リテラシー・教養等に関する一般的知識・技能を身に付けることを目指す (DP2・3・4・5)。  
 そのため、本科目では、人々の日常生活を健康を運動の面から支えるため、健康運動実践指導者資格を取得することをめざす。

学修内容	到達目標
① 健康づくりと運動指導の理論と実践について総合的に学ぶ。 ② 模擬試験問題を解答する。	① 健康づくりと運動指導の理論と実践について理解できている。 ② 模擬試験で60%以上の正答率。

**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	健康運動実践指導者合格という目標に向かって指示が無くても、毎日の課題について取り組むことができる。また、課題を行うのに必要な知識について、教科書・資料を利用して自己学修することができる。
	働きかけ力	グループ学修を実施するために、人に声かけすることができる。
	実行力	健康運動実践指導者合格するための順序や方法を考えて、毎日決めた量を実施することができる。
考え抜く力	課題発見力	修得不足の科目を見極めることができる。
	計画力	健康運動実践指導者合格するために、学修計画を作成することができる。
	創造力	自分に適した学修および記憶方法を作り出すことができる。
チームで働く力	発信力	グループ内で学修方法や進捗状況を話し合い、疑問点や重要点について意見交換をすることができる。
	傾聴力	講義やグループ内の意見を正確に理解して実行することができる。
	柔軟性	問題を解くにあたり、固定観念に囚われず、多角的な思考ができる。
	状況把握力	自分の修得度を正しく理解し、目標に向かって努力することができる。
	規律性	配信された課題および模擬試験の提出は必ず守ることができる。
	ストレスコントロール力	成果が出なくても、学修意欲を失わない。OnとOffの切り替えを実践することができる。

**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 南光堂  
 参考図書：改訂3版 健康運動実践指導者試験 筆記対策 分野別&模擬問題集 日本能率協会マネジメントセンター

**他科目との関連、資格との関連**

他科目との関連：健康運動学、健康運動実技A, B, C, D

学修上の助言	受講生とのルール
予習：テキストを読み、資格試験に関する内容を復習して授業に臨む。 復習：模擬試験の内容をテキスト等で確認し理解・記憶する。不明な点は担当教員に質問し、その日のうちに解決する。	合格を目指して、意欲を持って学習すること。

【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		
	平常評価	小テスト	0	①		
				②		
平常評価	レポート	0	①			
			②			
平常評価	成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	0	①			
			②			
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	0	①			
			②			
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

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	○健康づくり施策概論	講義(テキストを活用) 第1章に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	健康づくりの瀬策に関する問題の60%以上の正答率。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
2	○運動生理学1(神経系と骨格筋)	講義(テキストを活用) 学修内容に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	神経系と骨格筋に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
3	○運動生理学2(呼吸循環器系)	講義(テキストを活用) 学修内容に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	呼吸循環器系に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
4	○運動生理学3(酸素摂取量と酸素負債)	講義(テキストを活用) 学修内容に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	酸素摂取量と酸素負債に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
5	○機能解剖とバイオメカニクス(骨、骨格筋、関節運動)	講義(テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	骨、骨格筋、関節運動に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
6	○機能解剖とバイオメカニクス(弾性エネルギーと基本的動作の力学的特徴)	講義(テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	弾性エネルギーと基本的動作の力学的特徴に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
7	○栄養摂取と運動	講義(テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	栄養摂取と運動に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
8	○体力測定と評価	講義(テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	体力測定と評価に関する問題の正答率、60%以上。	予習:テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習:講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		

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	○健康づくりと健康プログラム1 (健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント)	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイントに関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
10	○健康づくりと健康プログラム2 (有酸素性運動のプログラム進行および方法と指導上の留意点)	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	有酸素性運動のプログラム進行および方法と指導上の留意点に関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
11	○運動指導の心理学的基礎	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	運動指導の心理学的基礎に関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
12	○健康づくり運動の実際1 (ストレッチ、レジスタンス運動)	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	ストレッチ、レジスタンス運動に関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
13	○健康づくり運動の実際2 (ウォーキング・ジョギング、水泳・水中運動、エアロビックダンス)	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	ウォーキング・ジョギング、水泳・水中運動、エアロビックダンスに関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
14	○運動障害と予防・救急処置	講義 (テキストを活用) 学修に関する問題を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	運動障害と予防・救急処置に関する問題の正答率、60%以上。	予習：テキストにある、その日の講義分野を熟読する。 復習：講義で実施された問題の見直し、特に誤った問題についてはテキスト等で確実に身に付ける。		
15	○模擬試験と解説	講義 (テキストを活用して) 模擬試験を解かせ、解答・解説をする。 Google classroomによる質問の受付	模擬試験の正答率、60%以上。	(予習) 模擬試験を見直す。 (復習) 解説内容をまとめる。		

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