

授業科目

健康づくり現場実習II

担当教員名 佐藤 敏郎、佐藤 晶子、佐藤 大輔	対象学年	3	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
○	◎	◎	◎	◎

授業の概要

指導者として必要な知識を得た上で、地域中高齢者を対象とした健康運動教室の企画、実践および評価を行う。

授業の目的

健康づくりのための運動や身体活動を中心に、栄養・休養を含めた生活支援を実践する能力を身につける。
健康運動指導士として、働くために必要な知識と実践力を身に付ける。

学習目標

1. 健康づくりに関して学んだことを生かし、積極的に行動する態度を身につける
2. 集団運動プログラムの作成・指導を体験する。
3. 集団指導における個人指導の重要性を実践を通して学ぶ。
3. 健康運動指導士としての活動現場における役割について実践を通して体験する

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション	講義	佐藤 敏郎 他
2	ウォーキングを中心とした運動プログラムの作成と実践1	講義・演習	佐藤 敏郎 他
3	ウォーキングを中心とした運動プログラムの作成と実践2	講義・演習	佐藤 敏郎 他
4	レジスタンストレーニングを中心とした運動プログラムの作成と実践1	講義・演習	佐藤 敏郎 他
5	レジスタンストレーニングを中心とした運動プログラムの作成と実践2	講義・演習	佐藤 敏郎 他
6	水中運動を中心とした運動プログラムの作成と実践1	講義・演習	佐藤 大輔 他
7	水中運動を中心とした運動プログラムの作成と実践2	講義・演習	佐藤 大輔 他
8	有酸素運動とレジスタンス運動のcombined トレーニングの作成と実践1	講義・演習	佐藤 大輔 他
9	有酸素運動とレジスタンス運動のcombined トレーニングの作成と実践2	講義・演習	佐藤 大輔 他
10	地域における運動指導実践1	実習	佐藤 敏郎 他
11	地域における運動指導実践2	実習	佐藤 敏郎 他
12	地域における運動指導実践3	実習	佐藤 敏郎 他
13	地域における運動指導実践4	実習	佐藤 敏郎 他
14	地域における運動指導実践5	実習	佐藤 敏郎 他
15	まとめ	講義	佐藤 敏郎 他

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	健康運動指導士養成講習会テキスト(上・下)	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	2014年	14,000円	
その他の資料						

評価方法

レポート

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

佐藤敏郎；毎週月曜日 12:10-13:10 tos-sato@nuhw.ac.jp
 佐藤晶子；毎週木曜日 12:10-13:10 akiko-sato@nuhw.ac.jp
 佐藤大輔；毎週月曜日 12:10-13:10 daisuke@nuhw.ac.jp