

# 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 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	
○	◎	◎	◎	◎	
【概要・一般目標：GIO】 健康づくりのための運動や身体活動と中心に、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・行動目標：SBO】 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					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション				担当：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				担当：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				担当：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				担当：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				担当：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				担当：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				担当：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				担当：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				担当：佐藤 大輔 他
10	地域における運動指導実践 1				担当：佐藤 敏郎 他
11	地域における運動指導実践 2				担当：佐藤 敏郎 他
12	地域における運動指導実践 3				担当：佐藤 敏郎 他
13	地域における運動指導実践 4				担当：佐藤 敏郎 他
14	地域における運動指導実践 5				担当：佐藤 敏郎 他
15	まとめ				担当：佐藤 敏郎 他
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書		健康運動指導士養成講習テキスト 公益財団法人健康・体力 株式会社社会保険研究所 づくり事業財団			
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート			【履修上の留意点】		