

## 授業科目

## 健康づくり現場実習I

担当教員名 佐藤 敏郎、佐藤 晶子、佐藤 大輔、下門 洋文	対象学年	3	対象学科	スポ
	開講時期	前期	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

地域の中高齢者を対象とした運動教室に指導者として参加し、PDCAを用いた健康教室の運営を行う。

## 授業の目的

健康づくりのための運動や身体活動の増強を提供・支援する現場での様々なケースに対応できる実践能力を身につける。また、健康づくり運動の実際の方法論を習得する。

## 学習目標

1. 健康づくり運動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. 参加者に提供されている集団運動プログラムに参加する
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
4. 健康づくり運動の実際の方法論を説明する

## 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	ストレッチングと柔軟体操の実際	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
2	ウォーミングアップとクーリングダウン	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
3	ウォーキングとジョギング	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
4	エアロビクスダンス	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
5	水泳・水中運動	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
6	介護予防と運動	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
7	レジスタンストレーニング	講義（集中）	佐藤 敏郎 他
8	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
9	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
10	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
11	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
12	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
13	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
14	健康産業施設等現場実習	実習	佐藤 敏郎 他
15	健康産業施設等現場実習	実習	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	特になし（毎時間資料を配布する）					
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	16,500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  
 下門洋文；毎週火曜日 12:10-13:10 shimojo@nuhw.ac.jp