

科目名称	健康と運動	学年学期	単位数	時間数
		第1学年後期	1	30
担当教員	芝 亜紀	授業に関わる 実務経験	☐ 有 ☒ 無	

【1】授業概要

運動生理学の基礎を踏まえた上で楽しく健康づくりを進めていくプログラム作成や指導方法を学習する。また、健康づくりに結びつくレクリエーションについて学習する。

【2】学習目標

1. 運動生理学の基礎が理解できる。
2. 健康づくりのプログラム作成や指導方法が理解できる。
3. 健康づくりに結びつくレクリエーションについて理解できる。

【3】第1看護学科ディプロマ・ポリシーとの関連性

- 1. 人間を理解し、倫理的な態度で看護を実践する力
- 2. あらゆる対象に応じた看護を実践する力
- ☐ 3. 地域の特性を看護に生かす力
- ☐ 4. 保健・医療・福祉システムにおける連携・協働できる力
- 5. 主体的に学び続ける力

【4】授業計画

	内容	主な授業形態
1	運動の種類、健康づくりの基礎理論	講義
2	運動理論 ～運動理論(有酸素運動)、簡単な導入レクリエーション～	講義・実技
3	ウォーキング ～ウォーキング理論、アライメントチェックの方法～	講義・実技
4	ウォーキング ～正しいウォーキング方法、指導方法～	実技
5	特定保健指導、運動指導 ～特定保健指導に基づく運動指導～	講義
6	特定保健指導、運動指導 ～ダイエットと運動～	講義
7	特定保健指導、運動指導 ～最新ウォーキング！脂肪を燃やすウォーキング法、膝が痛い人のウォーキング～	実技
8	運動理論 ～筋力トレーニング基礎理論～	講義
9	運動理論 ～部位別筋力トレーニングレクリエーション実技～ ①	講義・実技
10	運動理論 ～部位別筋力トレーニングレクリエーション実技～ ②	講義・実技
11	運動理論 ～部位別筋力トレーニングレクリエーション実技～ ③	講義・実技
12	高齢者の運動と行政の取り組み	講義
13	高齢者の運動の実際、障害者と楽しめるレクリエーション	講義・実技
14	まとめ(健康づくりのためのまとめ、レクリエーション)	講義・実技
15	試験・まとめ	

【5】評価方法

筆記試験と実技演習、学習への取り組みの総合点で評価する。

※総合点で60点未満の場合は、再試験の対象となる。

【6】教科書

なし(講義中に資料を配布)

【7】参考書

1. 高齢者向け運動指導(日本エアロビクフィットネス協会)
2. レクリエーション活動援助法(福祉士養成講座編集委員会)

【8】受講生へのメッセージ

運動生理学の基礎を学び、楽しく健康づくりを進めていくプログラム作成や指導方法を習得しましょう。毎回、運動ができる服装で参加してください。