

授業科目名 (ナンバリングコード)	生涯スポーツ論・演習Ⅰ－健康・体力 (141A2-3220)	授業形態	講義・演習	授業科目区分	専攻科目 (専修科目)			
担当教員名	中垣内 真樹・藤田 英二・沼尾 成晴			補助担当者名				
単位数	2 単位	履修年次	2年次	受け入れ人数	15名程度			
授業の概要	健康の維持・増進の運動や生涯スポーツの普及と高齢者に至る幅広い層の対象者を指導することを目指す上で必要な運動指導に関わる基礎的な知識を習得し、実際に運動やスポーツを指導することができる能力や態度を講義および演習を通して身につけることを目指す。							
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標			成績評価の方法				
	D Pで 目指す 資質・ 能力	事業運営力、コミュニケーション力、専門的 な知識・教養	授業期間				割合 %	
			授業	テスト	レポート	発表		
	■認知的領域	健康および疾病予防、高齢者の自立維持等に関する知識を習得し、具体的な運動指導方法を身につける。	○		○			40
	■情意的領域	健康づくりや自立維持のための運動プログラムに関心を持ち、積極的に取り組む。	○					30
■技能的領域	運動指導に関わる技能を実践し、遂行できる能力を身につける。	○					30	
成績評価の基準	レポートが提出されているという条件で、授業期間に行なったレポート、授業中の態度・意欲、課題などへの取組状況などの得点を合計し、60点以上の者を合格とする。							
テキスト、教材 参考書	教科書：「健康運動指導士養成講習会テキスト」上下巻（公益財団法人健康・体力づくり事業財団，2019年，16800円） 参考書：「健康年齢のためのスマートライフ」（公益財団法人日本スポーツ協会監修，（株）サンライフ企画，2019年，3080円） ：「運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」日本体力医学会体力科学編集委員会監訳，南江堂，2011年，3850円） 参考資料は必要に応じて配布する。							
履修条件・ 関連科目	生涯スポーツ学総論を履修していることが望ましい。 健康運動指導士の資格取得に必要な科目を履修していることが望ましい。	備考(教員メッセージ含む)	特になし。					
オフィス・アワー	中垣内：随時（研究棟4階 407研究室） 藤田：メール（fujita@nifs-k.ac.jp） 沼尾：メール（numashige@nifs-k.ac.jp）							
授業計画								
回	担当教員名	授業内容		授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)				
1	中垣内 真樹 藤田 英二 沼尾 成晴	オリエンテーション						
2	中垣内 真樹	健康づくり運動の歴史とあり方を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
3	沼尾 成晴	健康管理－健康の概念、介護予防の概念を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
4	〃	生活習慣病とその要因を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
5	藤田 英二	虚弱高齢者への自立支援の現状と運動指導の実際を知る		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
6	〃	機能解剖学とバイオメカニクス（運動や動作の基本を理解する）		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
7	中垣内 真樹	基本運動プログラムの組み立て方を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
8	〃	基本運動プログラムを指導する－実際の指導方法を知る－		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
9	沼尾 成晴	有酸素性運動の理論を学ぶ－ジョギングとウォーキング－		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
10	〃	柔軟運動（ストレッチ）の理論と指導方法を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
11	藤田 英二	レジスタンス運動の実際と運動指導方法を学ぶ－筋力づくり－		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
12	中垣内 真樹	多重課題エクササイズの実際と指導方法を学ぶ－スクエアステップ－		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
13	沼尾 成晴	身体組成の測定方法および評価方法を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
14	〃	生活習慣病患者に対する運動処方の理論と指導方法を学ぶ		WebClassでの復習・小レポート（1時間）				
15	中垣内 真樹 藤田 英二 沼尾 成晴	まとめ		レポート（1時間）				

授業科目名 (ナンバリングコード)	生涯スポーツ論・演習Ⅱー健康・体力 (141B2-3220)	授業形態	講義・演習	授業科目区分	専攻科目 (専修科目)				
担当教員名	中垣内 真樹・藤田 英二・沼尾 成晴			補助担当者名					
単位数	2 単位	履修年次	3年次	受け入れ人数	15名程度				
授業の概要	健康の維持・増進の運動や生涯スポーツの普及と高齢者に至る幅広い層の対象者を指導することを旨とする。必要な運動指導に関わる技能や身体機能測定に関わる技能を習得し、実際に運動やスポーツを指導することができる能力や態度を講義、演習を通して身につけることを目指す。								
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標		成績評価の方法						
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技指導力、事業運営力、コミュニケーション力	授業期間				定期 試験	その他	割合 %
			授業	テスト	レポート	発表			
	■認知的領域	健康および疾病予防、高齢者の自立維持等にかんする知識を習得し、具体的な運動指導方法を身につける。	○		○				30
	■情意的領域	健康づくりや自立維持のための運動プログラムに関心をもち、積極的に取り組む。	○						30
■技能的領域	運動指導に関わる技能を実践し、遂行できる能力を身につける。	○						40	
成績評価の基準	レポートが提出されているという条件で、授業期間に行なったレポート、授業中の意欲、課題などへの取組状況などの得点を合計し、60点以上の者を合格とする。								
テキスト、教材 参考書	教科書：「健康運動指導士養成講習会テキスト」上下巻（公益財団法人健康・体力づくり事業財団，2019年，16800円） 参考書：「健康華齢のためのスマートライフ」（公益財団法人日本スポーツ協会監修，（株）サンライフ企画，2019年，3080円） ：「運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」日本体力医学会体力科学編集委員会監訳，南江堂，2011年，3850円） 参考資料は必要に応じて配布する。								
履修条件・ 関連科目	生涯スポーツ論・演習Ⅰー健康・体力ーは履修済みであり、学外実習を履修していること。 健康運動指導士の資格取得に必要な科目を履修していることが望ましい。	備考(教員メッセージ含む)	特になし。						
オフィス・アワー	中垣内：随時（研究棟4階 407研究室） 藤田：メール（fujita@nifs-k.ac.jp） 沼尾：メール（numashige@nifs-k.ac.jp）								
授業計画									
回	担当教員名	授業内容		授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)					
1	中垣内 真樹 藤田 英二 沼尾 成晴	オリエンテーション							
2	〃	個人による運動の実践と指導 ーノルディックウォーキングを経験するー		小レポート（30分）					
3	〃	身体組成の評価方法を学ぶ① ーDXA法ー		WebClassでの復習（30分）					
4	〃	身体組成の評価方法を学ぶ② ーDXA法ー		小レポート（30分）					
5	〃	中高齢者の身体機能の評価方法を学ぶ① ー有酸素性能力ー		小レポート（30分）					
6	〃	中高齢者の身体機能の評価方法を学ぶ② ーフィールドテストー		小レポート（30分）					
7	〃	高齢者の認知機能の評価方法を学ぶ ー認知機能検査ー		小レポート（30分）					
8	〃	高齢者の筋力運動の実践と指導 ー貯筋運動ー		小レポート（30分）					
9	〃	肥満の運動指導のあり方を学ぶ ーサーキット運動ー		小レポート（30分）					
10	〃	脳賦活の運動指導のあり方 ー多重課題運動ー		小レポート（30分）					
11	〃	運動指導の実際（指導現場を知る） ー貯筋運動ー		小レポート（30分）					
12	〃	運動指導の実際（指導現場を知る） ー多重課題運動ー		小レポート（30分）					
13	〃	運動指導の実際（指導現場を知る） ー中高年の健康支援ー		小レポート（30分）					
14	〃	運動指導の実際（指導現場を知る） ー高齢者の健康支援ー		小レポート（30分）					
15	〃	まとめ		レポート（1時間）					

授業科目名 (ナンバリングコード)	生涯スポーツ論・演習Ⅲ－健康・体力 (141B2-3221)	授業形態	講義・演習	授業科目区分	専攻科目 (専修科目)			
担当教員名	中垣内 真樹・藤田 英二・沼尾 成晴			補助担当者名				
単位数	2 単位	履修年次	3年次	受け入れ人数	15名程度			
授業の概要	前期の生涯スポーツ論・演習Ⅰ－健康・体力および学外実習後の授業としてそれまでの総括をおこなうとともに健康運動指導士の受験資格取得に向けて実際に様々な対象者に運動やスポーツを指導することができる能力や態度を講義、実習を通して身につけることを目指す。							
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標			成績評価の方法				
	D Pで 目指す 資質・ 能力		授業期間				定期 試験	割合 %
			授業	テスト	レポート	発表		
	■認知的領域	健康および疾病予防、高齢者の自立維持等にかんする知識を習得し、具体的な運動指導方法を身につける。	○		○			30
	■情意的領域	健康づくりや自立維持のための運動プログラムに関心を持ち、積極的に取り組む。	○					30
■技能的領域	運動指導に関わる技能を実践し、遂行できる能力を身につける。	○					40	
成績評価の基準	レポートが提出されているという条件で、授業期間に行なったレポート、授業中の意欲、課題などへの取組状況などの得点を合計し、60点以上の者を合格とする。							
テキスト、教材 参考書	教科書：「健康運動指導士養成講習会テキスト」上下巻（公益財団法人健康・体力づくり事業財団，2019年，16800円） 参考書：「健康年齢のためのスマートライフ」（公益財団法人日本スポーツ協会監修，(株)サンライフ企画，2019年，3080円） ：「運動処方指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」日本体力医学会体力科学編集委員会監訳，南江堂，2011年，3850円） 参考資料は必要に応じて配布する。							
履修条件・ 関連科目	生涯スポーツ論・演習ⅠおよびⅡ－健康・体力－は履修済みであり、学外実習を履修していること。 健康運動指導士の資格取得に必要な科目を履修していることが望ましい。	備考(教員メッセージ含む)	特になし。					
オフィス・アワー	中垣内：随時（研究棟4階 407研究室） 藤田：メール（fujita@nifs-k.ac.jp） 沼尾：メール（numashige@nifs-k.ac.jp）							
授業計画								
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
1	中垣内 真樹 藤田 英二 沼尾 成晴	オリエンテーション						
2	〃	学生の夏期学外実習の報告①－課題をそれぞれ共有して運動指導の質的向上を図る－			小レポート（30分）			
3	〃	学生の夏期学外実習の報告②－課題をそれぞれ共有して運動指導の質的向上を図る－			小レポート（30分）			
4	〃	学生の夏期学外実習の報告③－課題をそれぞれ共有して運動指導の質的向上を図る－			小レポート（30分）			
5	〃	学生の夏期学外実習の報告④－課題をそれぞれ共有して運動指導の質的向上を図る－			小レポート（30分）			
6	〃	フレイル予防のための運動プログラムの作成①			小レポート（30分）			
7	〃	フレイル予防のため運動プログラムの作成②			小レポート（30分）			
8	〃	フレイル予防のための運動指導の実際①			小レポート（30分）			
9	〃	フレイル予防のための運動指導の実際②			小レポート（30分）			
10	〃	健康支援プログラムの作成 特定保健指導			小レポート（30分）			
11	〃	健康支援の実際 特定保健指導			小レポート（30分）			
12	〃	多世代交流型スポーツイベントプログラムの作成			小レポート（30分）			
13	〃	多世代交流型スポーツイベントの実際			小レポート（30分）			
14	〃	健康運動指導士資格試験の受験対策～傾向と対策～			小レポート（30分）			
15	〃	後期のまとめ			レポート（1時間）			