

授業概要

科目名	保健体育						授業の種類	演習	必修・選択		必修
授業回数	15	回	時間数	30	時間	2	単位	配当学年時期		1年	前期
【授業の目的・ねらい】 専門職として業務の遂行に必要な基礎体力を養うとともに、訓練プログラムの組み立て方の基本を身につける。											
【実務者経験】											
【授業全体の内容の概要】 WHOが掲げる健康の概念を理解し、健康の維持と増進に向けて実践的に取り組むことができる。											
【授業終了時の達成課題（到達目標）】 トレーニングの効果を理解するとともに、訓練プログラムの組み立て方などリハビリテーションとの関連性を知り、身につける。											
回数	講義内容									準備物(教材)	
1	オリエンテーション。フィットネスジムの使用方法について知る										
2	ウォーミングアップ、体幹トレーニングについて理解することが出来る①										
3	レクリエーション大会にてチーム内関係について学ぶことが出来る①										
4	ウォーミングアップ、体幹トレーニングについて理解することが出来る②										
5	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング効果について理解することが出来る①										
6	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング効果について理解することが出来る②										
7	レクリエーション大会にてチーム内関係について学ぶことが出来る②										
8	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る①										
9	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る②										
10	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る③										
11	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る④										
12	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る⑤										
13	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る⑥										
14	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る⑦										
15	ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニングなどを自分で組み立てることが出来る⑧										
【使用教科書・教材・参考書】 配布プリント											
【準備学習・時間外学習】 授業中に学んだ健康について考え、普段からの体力づくりをしてください。											
【単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など）】											
試験の結果を100点満点として成績を評価する。 試験は課題の評価のみとし、60点以上の場合に科目を認定する。											