

2023 年度

授業概要

科目名	保健体育			授業の種類	演習	講師名	
授業回数	30回	時間数	60時間 (2単位)	配当学年・時期	言語聴覚士科1年	必修・選択	必修
〔授業の目的・ねらい〕							
言語聴覚士として、ヒトの健康に携わる仕事に対して元気に取り組めるような「体力づくり」を行うために、各自の体力レベルに応じた運動の方法を見つけ出し、日常生活の中に「運動の実践」を定着させることを目的とする。							
〔授業全体の内容の概要〕							
配布する資料をもとに、健康・ストレッチング・トレーニングについての内容および方法を学習する。							
〔講師の実務経験〕							
〔授業終了時の達成課題(到達目標)〕							
各自、日々トレーニングを実践していくなかで、筋肉や関節の働きを理解するとともに、各自の筋力および柔軟性・敏捷性・持久力の維持又は向上を目指す。							
回数	講義内容						
1	健康について①						
2	健康について②						
3	ストレッチングについて①						
4	ストレッチングについて②						
5	トレーニングの原則について①						
6	トレーニングの原則について②						
7	トレーニングの原則について③						
8	サーキットトレーニングについて						
9	体力測定(5分間走・反復横跳・立ち幅跳・上体起こし・立位体前屈) 体組成チェック						
10	自己負荷によるトレーニング① ジョギング(10分間)						
11	自己負荷によるトレーニング② ジョギング(10分間)						
12	自己負荷によるトレーニング③ ジョギング(10分間)						
13	自己負荷によるトレーニング④ ジョギング(10分間)						
14	自己負荷によるトレーニング⑤ ジョギング(10分間)						
15	自己負荷によるトレーニング⑥ ジョギング(10分間)						
16	自己負荷によるトレーニング⑦ ジョギング(10分間)						
17	自己負荷によるトレーニング⑧およびサーキットトレーニングの実践 ジョギング(10分間)						
18	自己負荷によるトレーニング⑨およびサーキットトレーニングの実践 ジョギング(10分間)						
19	自己負荷によるトレーニング⑩およびサーキットトレーニングの実践 ジョギング(10分間)						
20	自己負荷によるスーパーサーキットトレーニングの実践 ジョギング(15分間)						
21	自己負荷によるスーパーサーキットトレーニングの実践 ジョギング(15分間)						
22	自己負荷によるスーパーサーキットトレーニングの実践 ジョギング(15分間)						
23	体力測定(5分間走・反復横跳・立ち幅跳・上体起こし・立位体前屈) 体組成チェック						
24	ダンベル&チューブトレーニング① ジョギング(15分間)						
25	ダンベル&チューブトレーニング② ジョギング(15分間)						
26	ダンベル&チューブトレーニング③ ジョギング(15分間)						
27	ダンベル&チューブトレーニング④ ジョギング(15分間)						
28	ダンベル&チューブトレーニング⑤ ジョギング(15分間)						
29	体力測定(5分間走・反復横跳・立ち幅跳・上体起こし・立位体前屈) 体組成チェック						
30	実技&講義習得度テスト⇒「チーム対抗、走って走って課題ラリー」						
【 準備学習・時間外学習 】							
【 使用テキスト 】							
書籍名		著者名		出版社			
なし・配布プリント							
【 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。試験は定期試験のみ実施とし、60点以上の場合に科目を認定する。							