

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〕 言語聴覚士として、蘇生会総合病院 川南病院に勤務。									
〔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		
【 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、100点満点で評価する。									