2022　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「体力つくり」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。