

講義名	地域ボランティア論			授業形態	
担当教員	北村 裕美	開講期・曜日・時間	後期 水曜日 3時限		
		単位数	2	履修開始年次	3年生

主題と概要

本講義は、健康づくりに関する知識や運動指導法の基礎理論を習得する科目です。健康づくりを中心としたボランティア活動の企画・運営方法や中高齢者を対象とした運動指導法を学ぶとともに、実際に地域の中高年齢者を対象とした健康のための運動教室を開催し、運動指導を実践します。健康づくりを通じた地域の活性化に貢献しうる人物の育成を目指します。運動指導に興味・関心ある方や「健康運動実践指導者」、「トレーニング指導者」の資格取得を目指す方に履修を推奨します。

到達目標

中高年齢者に対する健康づくりについて、基本的な知識を学び、説明できるようになる。
中高年齢者への健康づくり運動の指導が、説明、実践できるようになる。

提出課題

振り返りレポート

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

必要に応じて個別に指導します。

評価の基準

取組状況・・・70%
振り返りレポート・・・30%
*授業実施時間数の4分の1以上（4回以上）欠席した者は出席不足となります。ただし、クラブ活動による欠席は、欠席届の事前提出により1回に限り考慮します。
*開始10分までの遅刻2回で1回欠席とみなし、開始10分以降の遅刻は欠席として扱います。

履修にあたっての注意・助言他

健康教室開催日の集合時間は12:45です。
運動指導者としてふさわしい服装、シューズを着用してください。

教科書

.使用しない。

参考図書

.特になし。

その他
* 資料は、適宜配布します。 * 授業に関する情報はキャンパスクロスにて行います。

授業計画

1. ガイダンス、健康教室 の企画
予習内容：シラバスを確認し、これまでに学んだストレッチや自体重トレーニングなどを実践する。中高齢者に対してどのようなプログラムがよいか考えておく（2時間）
復習内容：授業内で学んだ企画案を整理し、プログラムを考える（2時間）
2. 運動指導法 ストレッチ・フレイルチェック
予習内容：ストレッチングの目的と方法を確認する。フレイルとそのチェック方法について調べる（2時間）
復習内容：学習内容を振り返り、各自実践する（2時間）
3. 運動指導法 自体重トレーニング、スクエアステップ、コグニサイズ
予習内容：自体重トレーニング、スクエアステップやコグニサイズの目的と指導方法を調べる（2時間）
復習内容：学習内容を振り返り、それぞれの指導ができるよう練習する（2時間）
4. 健康教室 の準備
予習内容：担当したいプログラム候補を選んで練習する（1時間）
復習内容：プログラムに基づき、担当する指導方法を習得する（3時間）
5. 健康教室 の運営
予習内容：担当するプログラムの指導法を練習する（2時間）
復習内容：運営全体と自分の指導を振り返り、レポートにまとめる（2時間）
6. 健康教室 の準備
予習内容：担当したいプログラム候補を選んで練習する（1時間）
復習内容：プログラムに基づき、担当する指導方法を習得する（3時間）
7. 健康教室 の運営
予習内容：担当するプログラムの指導法を練習する（2時間）
復習内容：運営全体と自分の指導を振り返り、レポートにまとめる（2時間）
8. 健康教室 の準備
予習内容：担当したいプログラム候補を選んで練習する（1時間）
復習内容：プログラムに基づき、担当する指導方法を習得する（3時間）
9. 健康教室 の運営
予習内容：担当するプログラムの指導法を練習する（2時間）
復習内容：運営全体と自分の指導を振り返り、レポートにまとめる（2時間）
10. 健康教室 の準備
予習内容：担当したいプログラム候補を選んで練習する（1時間）
復習内容：プログラムに基づき、担当する指導方法を習得する（3時間）
11. 健康教室 の運営
予習内容：担当するプログラムの指導法を練習する（2時間）
復習内容：運営全体と自分の指導を振り返り、レポートにまとめる（2時間）
12. 健康教室 の準備
予習内容：担当したいプログラム候補を選んで練習する（1時間）
復習内容：プログラムに基づき、担当する指導方法を習得する（3時間）
13. 健康教室 の運営
予習内容：担当するプログラムの指導法を練習する（2時間）
復習内容：運営全体と自分の指導を振り返り、レポートにまとめる（2時間）
14. 運動指導法 HITトレーニング
予習内容：HITトレーニングの目的と指導方法を調べる（2時間）
復習内容：学習内容を振り返り、その指導ができるよう練習する（2時間）
15. まとめ

授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="checkbox"/> ア：PBL（課題解決型学習）	<input type="checkbox"/> イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
<input type="checkbox"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="checkbox"/> エ：グループワーク
<input type="checkbox"/> オ：プレゼンテーション	<input type="checkbox"/> カ：実習、フィールドワーク
<input type="checkbox"/> キ：その他（A・L型であるけれども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

ロールプレイ

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本講義は、健康分野に関する基礎知識や健康保持・増進のための理論や指導法の習得を到達目標としており、ディプロマポリシーに貢献できる科目です。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

特になし。

実務経験の有無及び活用

特になし。

備考

特になし。