

講義名	地域ボランティア演習 A		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	北村 裕美/関 和俊		
開講期・曜日・時限	前期 木曜日 1時限/前期 木曜日 2時限	授業形態	
履修開始年次	3年生	単位数	4
		備考	

主題と概要

本演習は、住民の健康づくりに関する知識や運動指導法の基礎を習得する科目である。この演習科目では、地域での健康づくりに関する運動指導を学ぶとともに、国内の社会情勢を踏まえた健康づくりに関する知識を養っていく。また、地域住民に対して、健康をテーマとしたパンフレットなどの制作物を自ら作り、配布し、地域社会に貢献する。

到達目標

昨今の我が国における社会情勢を踏まえた健康づくりに関する正しい知識や最新の運動指導に関する知識を身につける。

提出課題

遠隔授業時：レポート課題（レポート課題内容は、オンライン授業や講義連絡等で指示します。各自責任をもって定期的に確認すること。
対面授業時：振り返りレポート、健康づくりに関する制作物

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

遠隔授業時：個別で講評を行う。
対面授業時：実践演習ごとに個別で講評を行う。

評価の基準

取組状況・・・50%
課題内容（レポート、制作物など）・・・50%

履修にあたっての注意・助言他

本講義は、運動指導や保健事業に興味・関心ある者や「健康運動実践指導者」の取得を目指す者は履修を推奨する。

教科書

・使用しない。

プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。

授業計画

1. 地域での健康指導について①
2. 地域での健康指導について②
3. 地域での健康指導について③
4. プログラムの立案と作成（健康づくりプログラムの作成）
5. ストレッチ指導演習法
6. レクリエーション指導演習法
7. 筋力トレーニング指導演習法
8. ロコモティブシンドローム予防指導演習法
9. フレイル予防指導演習法
10. 認知症予防指導演習法
11. メタボリックシンドローム予防指導演習法
12. 社会情勢を踏まえた健康指導教本作成①
13. 社会情勢を踏まえた健康指導教本作成②
14. 社会情勢を踏まえた健康指導教本作成③
15. 活動報告・振り返りとまとめ

授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="radio"/>	ア：PBL（課題解決型学習）
<input type="radio"/>	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="radio"/>	ウ：ディスカッション、ディベート
<input type="radio"/>	エ：グループワーク
<input type="radio"/>	オ：プレゼンテーション
<input type="radio"/>	カ：実習、フィールドワーク

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

<予習> 「健康」に関して情報収集（新聞、メディア情報）をしておくこと。
<復習> 講義内での取り組み時に出てきたキーワードなどを調べておくこと。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

遠隔授業（「課題学修型」および「同時双方向型」）で行うため、スマートフォン、PC、タブレット等を準備しておくこと。課題学修用の教材はRYUKA Portalにアップロードします。同時双方向型はSkype for Business、Respon、Outlookを使用するため、必ず使用機器にインストール、設定しておくこと。教員の掲示、説明を十分理解するように努めること。

実務経験の有無及び活用

備考