

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・時限	前期 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ある。健康づくりを中心としたボランティア活動の企画・運営方法や中高年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者を対象とした健康のための運動教室を開催し、実践する。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す。

到達目標

中高年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。
運動を通じた中高年者への健康づくり運動の指導法について、説明できるようになる。

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

授業中に講評する。

評価の基準

取組状況・・・80%
振り返りレポート・・・20%

履修にあたっての注意・助言他

運動(10分まで)2回で1回欠席とみなし、4回欠席で単位認定しない。
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」の取得を目指す者に履修を推奨する。

教科書

.使用しない。

参考図書

その他

必要に応じて、授業中に資料を配布する。

授業計画

1. ガイダンス
2. 運動指導法 ストレッチ・レクリエーションゲーム
3. 運動指導法 フレイル・体力チェック
4. 運動指導法 スクエアステップ
5. 運動指導法 コグニサイズ
6. 健康教室の企画
7. 健康教室の準備
8. 健康教室の運営
9. 健康教室の企画
10. 健康教室の準備
11. 健康教室の運営
12. 健康教室の企画
13. 健康教室の準備
14. 健康教室の運営
15. 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="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="radio"/> キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

ロールプレイ

準備学習（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」に関する情報収集（新聞、メディア情報）をしておくこと（2時間）。
<復習> 講義内で出てきたキーワードなどを調べておくこと。また、教員からのコメント、参加者アンケートなどを参考にして指導の反省点をまとめ、出来なかった点および修正すべき点を抽出し、まとめること（2時間）。

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ある。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

備考