

| | | | | | |
|------|-----------|-----------|------------|--------|-----|
| 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 | 後期 月曜日 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、実際に地域の中高齢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。
中高年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する。

評価の基準

取組状況・・・90%
振り返りレポート・・・10%

履修にあたっての注意・助言他

選別(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

.なし。

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**
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重トレニングなどを実践する（2時間）
復習内容：ガイダンス説明事項を確認する（2時間）
- 2. 運動指導法 ストレッチ・レクリエーションゲーム**
予習内容：ストレッチやレクリエーションゲームの目的と方法を確認する（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 フレイルとそのチェック方法**
予習内容：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：学習した内容を振り返り、チェック項目を覚える（2時間）
- 4. 運動指導法 スクエアステップ**
予習内容：スクエアステップの目的と指導方法を調べる（1時間）
復習内容：学習内容を振り返り、スクエアステップの指導ができるよう練習する（3時間）
- 5. 運動指導法 コグニサイズ**
予習内容：コグニサイズの目的と指導方法を調べる（1時間）
復習内容：学習内容を振り返り、こぐにサイズの指導ができるよう練習する（3時間）
- 6. 健康教室の企画**
予習内容：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（1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（3時間）
- 7. 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）
- 8. 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）
- 9. 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）
- 10. 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）
- 11. 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）
- 12. 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）
- 13. 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）
- 14. 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）
- 15. まとめ**

授業形態（アクティブ・ラーニング）

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

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