

2024 年度 授業計画(シラバス)

|  |                 |  |                           |              |                       |               |
|--|-----------------|--|---------------------------|--------------|-----------------------|---------------|
| 学 科  | 鍼灸美容学科          |  | 科 目 区 分                   | その他          | 授業の方法                 | 演習            |
| 科 目 名  | 健康運動演習 I        |  | 必修/選択の別                   | 選択           | 授業時数(単位数)             | 30 (1) 時間(単位) |
| 対 象 学 年  | 2年              |  | 学期及び曜時限                   | 前期           | 教室名                   | 実習室           |
| 担 当 教 員  | 日本マタニティフィットネス協会 | 実務経験と<br>その関連資格  |                           |              |                       |               |
| <p>《授業科目における学習内容》</p> <p>現代の女性は、ストレスや運動習慣率の低さ、健康に対する誤った認識などから身体に様々な不定愁訴を抱えており、女性としての生殖機能がうまく働いていない人が増えています。そうした女性のための体質改善プログラムがプレマタニティフィットです。不妊や女性の身体に対する正しい知識を身につけることができ、セルフマッサージやゆっくりした動きで全身が温まるコアウォーミングなど、運動習慣のない女性にもアプローチしやすい内容です。</p> |                 |  |                           |              |                       |               |
| <p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>プレマタニティフィットに必要な知識の確認(小テスト)と実技の習得、実践の確認として実技試験を行います。</p>   |                 |  |                           |              |                       |               |
| <p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>プリント or テキスト。小テスト用のプリント</p>  |                 |  |                           |              |                       |               |
| <p>《授業外における学習方法》</p> <p>配布プリント or テキストを見ながら復習と反復練習をしてください。</p>   |                 |  |                           |              |                       |               |
| <p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>不妊総論だけでなく、女性の様々なライフステージにおける心と体の変化を学ぶ事で自分自身の健康についても考える機会になります。講義だけでなくセルフマッサージやエクササイズ、有酸素運動を実践をする事で自分の体で体感して頂きたいと思えます。</p>   |                 |  |                           |              |                       |               |
| 授業の方法  | 内 容             |  |                           | 使用教材         | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容 |               |
| 第1回  | 講義<br>演習形式      | 授業を通じての到達目標  | 女性の身体について説明できる            | プリント or テキスト | 反復学習                  |               |
|  | 各コマにおける授業予定     | 講義:女性の身体について理解する:不妊総論<br>実技:レッスン体験①(セルフマッサージ)                            |                           |              |                       |               |
| 第2回  | 講義<br>演習形式      | 授業を通じての到達目標  | プレマタニティフィットの概要について説明できる   | プリント or テキスト | 復習と反復練習               |               |
|  | 各コマにおける授業予定     | 講義:プレマタニティフィットとは<br>実技:レッスン体験②(ボディワーク、コアウォーミング)<br>小テスト①(1回目の講義内容)       |                           |              |                       |               |
| 第3回  | 演習<br>実習形式      | 授業を通じての到達目標  | 体質改善のためのセルフマッサージの基礎が実践できる | プリント or テキスト | 復習と反復練習               |               |
|  | 各コマにおける授業予定     | 講義:実技:体質改善のためのセルフマッサージ1(ご自身の身体で効果を知る)<br>小テスト②(2回目の講義内容)                 |                           |              |                       |               |
| 第4回  | 演習<br>実習形式      | 授業を通じての到達目標  | 体質改善のためのセルフマッサージが実践できる    | プリント or テキスト | 復習と反復練習               |               |
|  | 各コマにおける授業予定     | 実技:体質改善のためのセルフマッサージ2<br>講義:実技:マインドリラクゼーションの目的を学び、理解する<br>小テスト③(3回目の講義内容) |                           |              |                       |               |
| 第5回  | 演習<br>実習形式      | 授業を通じての到達目標  | 体質改善の為のボディワークを学び、実践できる    | プリント or テキスト | 反復復習と練習               |               |
|  | 各コマにおける授業予定     | 講義:実技 体質改善の為のボディワーク1   |                           |              |                       |               |

| 授業の方法 |        | 内 容         |  | 使用教材         | 授業以外での準備学習の具体的な内容 |
|-------|--------|-------------|--|--------------|-------------------|
| 第6回   | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体質改善の為のボディワークを学び、実践できる                 | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 実技:体質改善の為のボディワーク2<br>小テスト④(5回目の講義内容)   |              |                   |
| 第7回   | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体質改善の為のコアウオーミングを学び、実践できる               | プリント or テキスト | 実技試験に向けての復習と反復練習  |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 講義:実技 体質改善の為のコアウオーミング1                 |              |                   |
| 第8回   | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体質改善の為のコアウオーミングを学び、実践できる               | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 実技:体質改善の為のコアウオーミング2<br>小テスト⑤(7回目の講義内容) |              |                   |
| 第9回   | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | プレマタニティフィットの筆記試験に合格できる                 | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 筆記試験:実技試験練習                            |              |                   |
| 第10回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | プレマタニティフィットの実技試験に合格できる                 | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 実技試験                                   |              |                   |
| 第11回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | プレマタニティフィットの筆記試験に合格できる                 | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 再試:筆記/再試実技のための練習                       |              |                   |
| 第12回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | プレマタニティフィットの実技試験に合格できる                 | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 再試:実技                                  |              |                   |
| 第13回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | インストラクターの動きを学び、実践できる                   | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | ブラッシュアップ① 動き                           |              |                   |
| 第14回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | インストラクターの指導を学び、実践できる                   | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | ブラッシュアップ② 指導                           |              |                   |
| 第15回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | インストラクターの指導のまとめを説明できる                  | プリント or テキスト | 復習と反復練習           |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | ブラッシュアップ③ まとめ                          |              |                   |