

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Ⅱ		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	後期	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 その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
産後の体の変化、分娩による影響等、産後の運動指導に必須の知識と赤ちゃんと一緒に参加できるレッスン構成を学びます。現場に即した練習を行います。						
《成績評価の方法と基準》						
ママフィット with ベビー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。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
プリント or テキスト。小テスト用のプリント						
《授業外における学習方法》						
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。						
《履修に当たっての留意点》						
このプログラムでは女性にとって1番体の変化が大きい妊娠期、産後の体を学び、実技では体の機能回復やケアする方法を習得します。ママフィットwithベビーは産後の方の為のプログラムですが、体幹を整える、姿勢を改善するなど産後だけではなく皆さんの体のケアにもなる内容です。						
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1回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	女性の身体変化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:妊娠中の身体の変化 実技:レッスン体験①(ペリネフィット:ウエルバランスフィット)				
第2回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	産褥期、産後の身体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:産褥期、産後の身体について理解する(産後の姿勢、環境など) 実技:レッスン体験②(コアフィット:アフタービクス:リラクゼーション)				
第3回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	ペリネフィット、ウエルバランスフィットを学び、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	講義:実技:ペリネフィット1(骨盤底筋群のリカバリーワーク)、ウエルバランスフィット1(ほぐし・強化) 小テスト②(2回目の講義内容)				
第4回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	ペリネフィット、ウエルバランスフィットを学び、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:ペリネフィット2(骨盤底筋群のリカバリーワーク)、ウエルバランスフィット2(ほぐし・強化) 小テスト③(3回目の講義内容)				
第5回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	コアフィット～ハンドステップ・ラインウォークを実践できる	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 コアフィット～ハンドステップ・ラインウォーク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	演習を通じての到達目標	コアフィット～ハンドステップ・ラインウォークを实践できる	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 コアフィット～ハンドステップ・ラインウォーク2 小テスト④(5回目の講義内容)		
第7回	演習を通じての到達目標	アフタービクスを学び、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 アフタービクス(有酸素運動)1		
第8回	演習を通じての到達目標	アフタービクスを学び、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	講義:実技 アフタービクス(有酸素運動)2 小テスト⑤(7回目の講義内容)		
第9回	演習を通じての到達目標	ママフィット with ベビー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	演習を通じての到達目標	ママフィット with ベビー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	演習を通じての到達目標	ママフィット with ベビー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	演習を通じての到達目標	ママフィット with ベビー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	演習を通じての到達目標	赤ちゃん人形を使用しwithベビーの動きを学び、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:withベビー(赤ちゃん人形使用)		
第14回	演習を通じての到達目標	赤ちゃん人形を使用しwithベビーの指導を学び、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:withベビー(赤ちゃん人形使用)		
第15回	演習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		