

科目名	安全・救急法演習		
担当教員名	田中 秀治		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2011年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者 / 第一種衛生管理者		

ねらい(科目の性格 科目の概要 学修目標)

本科目は、主に「心肺蘇生法における知識、技術」をテーマとして、講義だけでなく実際に実施しながら授業を進めていきます。それに加えて、出血時や骨折時の対応法である応急手当に関しても本科目の中で触れていきます。

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の普及が進んでいく中で、実際にいざという時に実践できる人材を育てていくことを本科目の目標としている。

概要としては

心肺蘇生法に対する正しい理解

心肺蘇生法の適切な実施方法

AEDの適切な使用方法

各種応急手当の実施要領 について実施していきます。

内容

1	心肺蘇生法とは何にか
2	心肺蘇生法における日本の現状と課題
3	気道確保・人口呼吸
4	各年代によって異なる胸骨圧迫
5	AED(自動体外式除細動器)とは何か
6	AED(自動体外式除細動器)の使用法
7	AEDを含めたシナリオトレーニング
8	応急手当とは何か
9	出血時の対応と処置
10	骨折時の対応と処置
11	火傷の対応と処置
12	アナフィラキシーを起こした時の対応
13	窒息時の対応と処置
14	熱中症の対応と処置
15	まとめ

評価

総合的な実技による試験(60%)と筆記試験(40%)により評価を行う。

60%以上を合格とする。

合格点に満たなかった場合は「再試験」を実施する。

教科書・推薦書(著者名・書名・出版社名)

特に教科書の指定は行わない。

授業時にプリントを配布するのでそちらを使用する。

科目名	エアロビック運動（水泳・水中運動）		
担当教員名	池川 繁樹、平田 智秋、飯田 路佳、山本 悟		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2011年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

健康運動実践指導者の資格を習得するために必要な、エアロビック運動について理論を学び、実際に実技を通して習得する。

エアロビック運動における水泳・水中運動に必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また水とからだの衛生環境から、水泳をおこなう環境、救急法などの安全対策について習得する。

内容

- 1．オリエンテーション
- 2．水とからだの衛生および環境について
- 3．エアロビック運動（水泳・水中運動）の基本
- 4．エアロビック運動の実際1（水中運動での抵抗感）
- 5．エアロビック運動の実際2（水中運動での心拍数と運動強度）
- 6．エアロビック運動の実際3（水中運動での運動・動作）
- 7．エアロビック運動の実際4（水中運動での運動プログラムの作成）
- 8．エアロビック運動の実際5（水中運動での運動プログラムの実施）
- 9．エアロビック運動の実際6（水中運動での呼吸法および身体各部位の動作）
- 10．エアロビック運動の実際7（水中運動での各種泳法）
- 11．エアロビック運動の実際3（水中運動でのエネルギー消費、運動強度の理解）
- 12．救急法などの安全対策
- 13．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 14．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 15．筆記試験

実技は学外のプールでおこなう

評価

通常の授業態度60%、実技及び筆記試験40%

三分の二以上の出席で評価を受けることができる

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

授業時に指示

科目名	エアロビック運動（エアロビックダンス）		
担当教員名	飯田 路佳		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2011年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	後期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

科目の性格：健康運動実践指導者の資格を取得するために必要な、エアロビック運動について実技を通して習得する。

科目の概要：エアロビック運動におけるエアロビックダンスに必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また、運動を行う時の服装から環境条件、および運動実施上の留意点について習得する。

学修目標：単に技術習得だけでなく、自分自身も運動のよるこびを知り、楽しんで動くことを人に伝えられるようにする。

内容

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 エアロビックダンスに必要な基本知識1（服装、環境条件、運動実施上の留意点）
- 第3回 エアロビックダンスに必要な基本知識2（特性と効果）
- 第4回 エアロビックダンスに必要な基本知識3（運動動作と運動強度）
- 第5回 エアロビックダンスに必要な基本知識4（音楽の特徴と指導方法）
- 第6回 エアロビックダンスの実際1（一連の運動動作の実習）
- 第7回 エアロビックダンスの実際2（一連の運動動作の実習と運動上の留意点の習得）
- 第8回 エアロビックダンスの実際3（運動プログラムの作成）
- 第9回 エアロビックダンスの実際4（運動プログラムの作成）
- 第11回 エアロビックダンスの実際5（運動プログラムの実施）
- 第12回 エアロビックダンスの実際6（運動上の留意点に注意した運動プログラムの実施）
- 第13回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第14回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第15回 筆記試験・まとめ

全体の人数やレベル、進度などの状況により柔軟に対応する場合もある。

評価

平常点：60%（授業に対する意欲・関心・態度等。時間厳守。20分以上の遅刻は欠席）

試験（実技・筆記）：40%

忘れものは減点とする。

見学者は授業内容等（指定用紙）を記入し、毎時提出する。

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

授業内で適宜指示する。

科目名	エアロビック運動（ジョギング・ウォーキング）		
担当教員名	池川 繁樹、平田 智秋、山本 悟		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2011年度シラバス		
学 年	3	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

健康運動実践指導者の資格を習得するために必要な、エアロビック運動について理論を学び、実際に実技を通して習得する。

エアロビック運動におけるジョギング・ウォーキングに必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また、シューズの選択方法から水分摂取方法および実施上の留意点について習得する。

内容

- 1．オリエンテーション
- 2．ジョギング・ウォーキングの実施における留意点（シューズ選択方法・水分摂取方法など）
- 3．エアロビック運動（ジョギング・ウォーキング）の基本
- 4．エアロビック運動の実際1（心拍数を考慮した相違する速度によるジョギング）
- 5．エアロビック運動の実際2（生体反応の特性、エネルギー消費を考慮したジョギング）
- 6．エアロビック運動の実際3（個人差・速度を考慮したウォーキング）
- 7．エアロビック運動の実際4（ウォーキングの基本姿勢）
- 8．エアロビック運動の実際5（心拍数を考慮した相違する速度によるウォーキング）
- 9．エアロビック運動の実際6（5種類の速度でのウォーキング）
- 10．エアロビック運動の実際7（ジョギング・ウォーキングでの安全に関する留意点）
- 11．エアロビック運動の実際8（ジョギング・ウォーキングでの運動プログラムの作成）
- 12．エアロビック運動の実際9（ジョギング・ウォーキングでの運動プログラムの実施）
- 13．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 14．実技試験（4分間の運動プログラムの実践）
- 15．筆記試験

評価

通常の授業態度60%、実技及び筆記試験40%

三分の二以上の出席で評価を受けることができる

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

授業時に指示

科目名	健康運動指導実習		
担当教員名	池川 繁樹、徳野 裕子		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2011年度シラバス		
学 年	3	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

ねらい(科目の性格 科目の概要 学修目標)

科目の性格：健康運動指導実習ではヒトが運動をおこなったときの生理学的応答をどのように測定評価するのかについて学びます。

科目の概要：呼吸・循環系については酸素摂取量と心拍数を、身体組成については形態計測と皮脂厚測定を中心にこれらの測定法を学習します。さらに体力測定法（新体力測定）について測定法と評価法を習得します。

学修目標：

- 1．呼吸・循環系の酸素摂取量の測定方法を習得する。
- 2．形体計測の測定方法を習得する。
- 3．皮下脂肪厚の測定方法を習得する。
- 4．体力測定法の測定法と評価法を習得する。

内容

1	[講義] 体力測定方法について
2	[講義] 体力測定評価法について
3	[実習] 呼吸代謝測定法
4	[実習] 有酸素性作業能力の測定法および評価法
5	[実習] 無酸素性作業能力の測定法および評価法
6	[実習] 運動量(活動量)評価
7	[実習] 形態計測・皮下脂肪厚測定
8	[実習] 身体組成測定 1
9	[実習] 心拍数測定 1
10	[実習] 心拍数と酸素摂取量
11	[実習] 体力測定法（新体力測定 1）
12	[実習] 体力測定法（新体力測定 2）
13	[実習] 体力測定法（その他の体力測定法）
14	[実習] 体力測定法とその評価法
15	まとめ

評価

平常点 60%、レポート点 40%

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

適宜案内します。