

令和8年度 64回生 授業概要(シラバス)

科目名	運動と健康	分野/教育内容	基礎分野/人間と生活・社会の理解
開講年次・時期	1 年前期 令和 8 年 4 月 16 日	単位数/時間	1 単位/15 時間
担当講師名	佐々木 佳子	所属・役職	一般財団法人 宮古市スポーツ協会
		資格・免許	トレーニング指導士
授業の概要	運動をとおして健康づくりに役立つ知識を習得し、身体機能の向上を図る。また、日常生活で健康づくりに役立つ運動療法について学ぶ		
到達目標	筋力・体力維持を目的としたトレーニング、メタボリックシンドローム予防と改善、介護予防等を目的とした運動療法の基礎的知識と方法について理解する		
事前学習内容	なし		
成績評価の方法	安全に留意しながら積極的かつ協力的に運動を行っているか、また、運動の効果を理解し正しい方法で運動を実践しているかという観点から総合的に評価する		
使用教科書	なし		
授業回数	授業概要(主な学習内容)		授業形態
第 1 回	・ レクリエーションゲーム ・ ヨガ（リラックスヨガ）		運動実技
第 2 回	・ ヨガ（太陽礼拝） ・ レクリエーションスポーツ		
第 3 回	・ 認知機能低下予防運動 ・ 有酸素運動(エアロビクス)		
第 4 回	・ 体幹トレーニングとレジスタンストレーニング ・ 有酸素運動(エアロビクス)		
第 5 回	・ 介護予防を目的としたレジスタンストレーニング ・ 有酸素運動(効果的なウォーキングエクササイズ)		
第 6 回	・ メタボリックシンドローム予防・改善を目的とした効率的な全身運動「サーキットトレーニング①」		
第 7 回	・ メタボリックシンドローム予防・改善を目的とした効率的な全身運動「サーキットトレーニング②」		
履修上の留意点	・ 全て運動実技となるので体調を整えて出席する ・ 授業を通じて運動時の適切な水分補給を身に付ける。水分補給用の飲み物を用意する ・ 各自用意する物…タオル、飲み物、マット		