

2024 年度 授業計画(シラバス)

|                                                     |             |             |                                                                       |      |           |                    |
|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------|-----------|--------------------|
| 学 科                                                 | 医療総合学科      |             | 科 目 区 分                                                               | 基礎分野 | 授業の方法     | 講義                 |
| 科 目 名                                               | コアコンディショニング |             | 必修/選択の別                                                               | 必修   | 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       | 405、他              |
| 担 当 教 員                                             | 山根 理沙       | 実務経験とその関連資格 | フィットネスクラブ勤務、健康運動実践指導者、ピラティスマットⅠ＆Ⅱプロップス、JCAA日本コンディショニング協会ベーシックインストラクター |      |           |                    |
| 《授業科目における学習内容》                                      |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 身体機能を理解しながら、心身のメンテナンス方法を学び、健康づくりの一環として身に付けること目的とする。 |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 《成績評価の方法と基準》                                        |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 1、定期試験または実技試験;70% 2、出席評価点:20% 3、平常点(授業態度・レポート):10%  |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》                                   |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 配布資料                                                |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 《授業外における学習方法》                                       |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 身に付けた知識・実技を常に振り返り、特に実技は授業外でも反復し実践する。                |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 《履修に当たっての留意点》                                       |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 体調が優れない場合は、無理して行わないこと                               |             |             |                                                                       |      |           |                    |
| 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                                                 | 講義形式        | 授業を通じての到達目標 | ピラティスとヨガの基本や違い、特性について理解する                                             |      | 配布資料      | 当該範囲の事前学習          |
|                                                     |             | 各コマにおける授業予定 | ピラティス・ヨガとは                                                            |      |           |                    |
| 第2回                                                 | 講義演習形式      | 授業を通じての到達目標 | ピラティスの運動効果やアライメント・呼吸法を知る                                              |      | 配布資料      | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 |
|                                                     |             | 各コマにおける授業予定 | ピラティスの理解                                                              |      |           |                    |
| 第3回                                                 | 講義演習形式      | 授業を通じての到達目標 | ピラティスを体感する                                                            |      | 配布資料      | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 |
|                                                     |             | 各コマにおける授業予定 | ピラティス体験                                                               |      |           |                    |
| 第4回                                                 | 講義演習形式      | 授業を通じての到達目標 | アライメント確認とエクササイズの要点を理解する                                               |      | 配布資料      | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 |
|                                                     |             | 各コマにおける授業予定 | グループワーク①                                                              |      |           |                    |
| 第5回                                                 | 講義演習形式      | 授業を通じての到達目標 | 基本のエクササイズの実践と注意点の指導                                                   |      | 配布資料      | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 |
|                                                     |             | 各コマにおける授業予定 | グループワーク②                                                              |      |           |                    |

| 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6回   | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | アライメントに合わせてプログラム作成  | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク③            |      |                       |
| 第7回   | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | プログラムの実践            | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク④            |      |                       |
| 第8回   | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | プログラム発表と指導          | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 定期試験(実技)            |      |                       |
| 第9回   | 講義<br>形式   | 授業を通じての到達目標 | ヨガの運動効果や呼吸法・チャクラを知る | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | ヨガを理解する             |      |                       |
| 第10回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | ヨガを体感               | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | ヨガ体験                |      |                       |
| 第11回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 呼吸やポーズの要点を理解する      | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク①            |      |                       |
| 第12回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 基本のポーズの実践と注意点の指導    | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク②            |      |                       |
| 第13回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | プログラム作成と指導練習        | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク③            |      |                       |
| 第14回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | プログラム実践             | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | グループワーク④            |      |                       |
| 第15回  | 講義<br>演習形式 | 授業を通じての到達目標 | プログラム発表と指導          | 配布資料 | 前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習    |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 定期試験(実技)            |      |                       |