

科目名	体育実技Ⅲ(展開) Physical Trainig Ⅲ		担当教員 (研究室番号)	大西 範和 (501)		教員への連絡方法 (メールアドレス)						
履修年次	2年次 前期	科目 区分	教養・基礎科目		選択 区分	自由	単位数 (時間)	1(30)	授業 形態	実技	科目等 履修生	否
科目 目的	生涯にわたり、自分の健康管理や自己実現のために、身体づくりのプログラムを自ら作って続ける能力や姿勢を身につけたい。また、自らの身体の変化を実感し、後期に開講される運動処方論につなげて、運動やトレーニングのプログラムの作成や提供のため基礎とする。											
ディプロマ・ ホルダー (DP)	主要なDP	D 様々な職種との連携において、看護専門職者としての役割を理解し、多職種による協働活動に参加できる。(技能・表現)										
	関連する DP	B 人々の生活に根ざした看護を実践するための幅広い教養と専門的知識を有している。(知識・理解) C 多様な考え方や文化的背景を持つ人々の特徴に応じて、自らの看護活動の必要性や方法を説明するためのコミュニケーション能力を有している。(技能・表現)										
到達 目標	1. 目的に応じた運動やトレーニングのプログラムを計画・遂行することができる。(B) 2. 安全管理など注意事項に配慮して、トレーニングのプログラムを適切な方法や実施することができる。(B) 3. トレーニングを行う側の状況を理解し、提供者としてのホスピタリティについて考えることができる。(C)											
成績評価方法 (基準)	毎時の活動状況(60%)、レポート(40%)											
再試験の有無と 基準等	毎時の活動状況をもとに成績評価を行うため、再試験は実施できない。											
教科書	特になし											
参考書等	特になし											
学生の主体性を伸ばす ための教育方法と 学生への期待	この授業では、レジスタンストレーニングのプログラムを自ら作って実施します。自らの身体の変化を実感し、後期に開講される運動処方論につなげて、運動やトレーニングのプログラムの作成や提供に役立てます。自分で体験しながらも提供者としての視点を持ち、ホスピタリティについて考える機会にして欲しいと思います。											
備考	安全確保や提供者の視点に接するという科目の目的上、4名以上の受講者がいる場合に開講する。											
回	学習項目					学習内容					主担当 教員	授業 方法
1回	オリエンテーション					授業内容、出欠席の扱いや成績評価に関する説明、必要に応じてグループ分け、全体の方向性の確認					大西	講義
2回	レジスタンストレーニングの概説					レジスタンストレーニングの目的、種類、方法などの基礎的知識を学ぶ。					大西	講義
3回	身体の基礎的データの計測					身長、体重、身体各部位の周径圍、体脂肪率など、身体的基本的なデータ、各種筋力を測定する。					大西	演習
4回	レジスタンストレーニングの計画作成					各自の目的に応じて計測したデータをもとに、トレーニング計画を作成する。					大西	演習
5回	レジスタンストレーニング①					作成した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
6回	レジスタンストレーニング②					作成した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
7回	レジスタンストレーニング③					作成した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
8回	レジスタンストレーニング④					作成した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
9回	レジスタンストレーニング⑤					同上、トレーニングの状況に応じて、負荷強度を見直す。					大西	実技
10回	レジスタンストレーニング⑥					修正した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
11回	レジスタンストレーニング⑦					修正した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
12回	レジスタンストレーニング⑧					修正した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
13回	レジスタンストレーニング⑨					修正した各自のトレーニング計画をもとに、トレーニングを実施する。グループあるいはペア(パディ)単位で行い、安全に配慮するとともに、プログラム提供者としての姿勢を持つ。					大西	実技
14回	身体の基礎的データの計測					身長、体重、身体各部位の周径圍、体脂肪率など、身体的基本的なデータ、各種筋力を測定する。					大西	演習
15回	トレーニング効果についての検討					各自のトレーニング期間前後の測定値から、トレーニングの効果について評価する。					大西	演習

学 習 課 題

- 1回目課題（事後）：トレーニングの目的を決めておく。
- 2回目課題（事後）：レジスタンストレーニングの特性、効果、方法や実施上の注意などについて復習する。
- 3回目課題（事後）：トレーニングプログラムが作成できるよう準備する。
- 4回目課題（事後）：作成したトレーニングプログラムが実施できるよう確認しておく。
- 5～13回目課題（事後）：授業で実施したトレーニング内容を、1～数日おいて別の日に繰り返す。
- 14回目課題（事後）：得られたデータを評価できるようまとめておく。
- 15回目課題（事後）：評価した結果をもとに、レポートを作成する。

実務経験を活かした教育の取組