

開講科目名 / Course	健康運動学演習	
ターム・学期 / Term・Semester	2024年度 / Academic Year 2 学期 / Second	
開講区分 / semester offered	2 学期、3 学期 / Second, Third	
単位数 / Credits	1.0	
学年 / Year	2	
主担当教員 / Main Instructor	稲垣 敦	
担当教員名 / Instructor	稲垣 敦	
必修・選択 / compulsory subject	選択	
講義形態 / Class Type	演習	
授業回数	15	
科目の目的と概要	前期の健康運動学で修得した知識に基づいて、各自の健康課題に合った運動メニューを作成、実施して効果を判定する。 行動変容理論について学び、これを活用する。	
到達目標	1. 運動メニューを作成できる。 2. 運動継続のための技術を説明できる。	
DPとの対応	2.科学的思考力、3.看護の基盤となる専門知識・技能、4.連携協働・リーダーシップ、6.探求心と創造力	
授業計画	01. オリエンテーション、目標設定 02. ベースライン測定、運動メニュー作成 03. 行動変容理論（1）ステージ理論と目標設定、運動実施 04. 運動実施 05. 行動変容理論（2）利益・不利益分析、運動実施 06. 運動実施 07. 行動変容理論（3）セルフモニタリング、運動実施 08. 運動実施 09. 行動変容理論（4）刺激統制法、運動実施 10. 運動実施 11. 行動変容理論（5）オペラント強化法、運動実施 12. 運動実施 13. 行動変容理論（6）社会的支援、運動実施 14. 運動実施 15. 効果判定測定、レポート作成	
その他の授業の工夫	自分を被験者にして運動の効果を体験する。 ベースライン測定及び効果判定測定を実施し、運動効果を科学的に測定・評価する。 運動継続の難しさを体験し、継続に有効な行動変容理論を同時に学ぶ。	
時間外学修	運動メニューに従って、各自で運動する（20h）。	
評価方法と評価割合	レポート（100%）	
テキスト	必要に応じて資料を配付。	
参考書		
履修する上で必要な要件	ベースライン測定及び効果判定測定に参加すること。	
その他	寒い時期ですが、主体的に運動に取り組んでください。	
教員の実務経験	有・無	有
	内容	稲垣敦：健康運動指導士養成研修会講師、介護予防運動お元気しゃんしゃん体操及びめじろん元気アップ体操の開発・指導・普及、介護予防運動指導者及び体力チェックサポーターの養成、筑波大学陸上競技部コーチ
教員以外で指導に関わる者の実務経験	有・無	無
	内容	
実務経験をいかした教育内容	ベースライン測定及び効果判定測定では、目的や対象者にあったチェック項目を選択し、測定評価法等を適切に指導する。 受講者のモチベーションを上げるため、行動変容理論を教授し、実際に活用する。	