

開講科目名 / Course	健康運動学演習	
ターム・学期 / Term・Semester	2026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. 運動継続のための方法を説明できる。	
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、6.探究心と創造力	
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 03-14. 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、継続のための方法を考える。	
時間外学修	運動メニューに従って、各自で運動する（12h）。	
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、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、行動変容理論を活用する。	