

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
介護予防運動演習 The nursing care prevention exercise practice		2年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態		授業の性格	
1単位	演習		選択 (介護予防運動指導員資格取得科目)	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
なし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
介護予防運動論				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
和田晴美	福祉棟2F	初回授業で説明します	授業中に指示します	
授業の概要				
介護予防とは、高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きした生活を送れるように支援することである。介護予防運動指導員はその中核として高齢者を支える役割を持つ。この授業では「介護予防運動指導員」資格取得を目指し、介護予防評価、介護予防統計学、包括的高齢者運動トレーニングについて学ぶ。				
授業の到達目標				
①介護予防に対する様々な評価方法の必要性と、スクリーニング及び効果判定のための評価法を理解できるようにする。 ②統計学の基本を学習し、介護予防の事前・事後評価の結果を判断できるようにする。 ③包括的高齢者運動トレーニングの基礎を理解し、特徴、概要、科学的根拠を列挙できるようにする。 ④虚弱高齢者を対象とした包括的高齢者運動トレーニング(軽運動、高負荷筋力増強トレーニング、機能的トレーニング)を指導できるようにする。				
授業の方法				
演習中心であるが、講義を行う場合もある。包括的高齢者運動トレーニングは、高齢者に対する運動指導ができるようにトレーニングルームにおいてマシントレーニング、ストレッチ、軽運動、機能的トレーニングの実際を学ぶ。				
学習の成果				
①介護予防評価の必要性が理解でき、スクリーニングのための評価、効果判定のための評価を列挙することができる。 ②基本的な統計の用語を説明することができる。(準実験デザイン・実験デザイン、平均値、標準偏差、対応のある2群の比較、有意確率、有意水準) ③包括的高齢者運動トレーニング(OGC)の特徴、概要、対象を説明することができる。 ④OGCプログラムの流れがわかり、個別プログラム作成の方法を説明することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(授業の概要、評価方法、諸注意等)			
第2回目	介護予防評価(評価とは、評価の内容)			
第3回目	介護予防評価(演習:インタビュー・運動計測) *体育館			
第4回目	介護予防評価(演習:インタビュー・運動計測) *体育館			
第5回目	介護予防統計学①(計算機準備のこ)			
第6回目	介護予防統計学②			

第7回目	高齢者筋力向上トレーニング特論(講義)	
第8回目	包括的高齢者運動トレーニング演習① *トレーニングルームで実施(第8回~14回担当:和田 山内)	
第9回目	包括的高齢者運動トレーニング演習② マシントレーニング	
第10回目	包括的高齢者運動トレーニング演習③ マシントレーニング指導について	
第11回目	包括的高齢者運動トレーニング演習④ ストレッチ	
第12回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑤ 機能的トレーニング	
第13回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑥ 軽運動	
第14回目	包括的高齢者運動トレーニング演習⑦ 個別プログラム 検定試験について	
第15回目	授業のまとめと定期試験	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	40%	評価基準Sは、授業の準備(テキスト、配布プリント等)が整い、講義は集中して聴いていること。演習時には服装等の準備が整い、他者と協力しながら積極的に参加していること。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
中間・学期末試験	60%	検定試験を想定し、4者択一の問題とする。
発表内容(態度含む)		
その他		
教科書と参考図書		
介護予防運動指導員養成講座テキスト「介護予防」 受講手続き後、配布となる。(介護予防運動論と共用)		
履修上の心得・ルール		
講義・演習・グループワークとも積極的に参加すること。やむを得ず欠席した場合は、必ずその部分の学習を補い、届出等は速やかに提出すること。時間によって、教室、体育館、トレーニングルームを使用するので、間違えないこと。演習時はトレーニングができる服装、中履用のシューズを準備すること。「介護予防運動指導員」資格取得のためには、同時期に開講される「介護予防運動論」の履修と資格試験を受験することが必要である。		