

大学

健康医療科学部 スポーツ・健康医科学科

スポーツコンディショニング演習

山本周史 准教授

健康づくり、体育、競技などで活きる
コンディショニングの実践力を養う。

「運動」「栄養」「休養」の3本柱から成る、コンディショニング。アスリートが自身の能力を最大限に発揮するために、一般の人々が心身の健康を維持・増進するために、欠かせないものとなっています。「スポーツコンディショニング演習」では、3本柱のうちの「運動」に着目し、コンディショニングの理論と実践を学修。フィットネス、柔軟性トレーニング、筋力トレーニングなどについて、ペアワークを通して理解し、最終的には「体力向上」を目的としたプログラムを学生たちが立案・実施します。山本先生は「身体機能に関する専門知識と結びつけながら、より効果的なコンディショニングの方法を学び、実践力や指導力の基礎を培ってほしい」と語り、保健体育教員や健康運動指導士、スポーツトレーナーなどをめざす学生の成長を支えています。



愛知淑徳の授業

生徒・学生の意欲に応え、一人ひとりの可能性を広げる愛知淑徳学園のさまざまな授業を紹介いたします。

高等学校

愛知淑徳高等学校

家庭科

高瀬 幸恵 教諭

食、家族、保育について学びながら、
自分らしい生き方を見つめていく。

「家庭科で扱う幅広いテーマに関して、社会の課題や自分自身の暮らし方・生き方と結びつけて、考えを深めてほしい」と生徒たちに期待する高瀬先生。高2必修の「家庭基礎」では、食生活、家族・家庭、保育を取り上げ、女性史や人権問題などについて考察する機会も用意しています。高3選択の「食物」「暮らしの科学」では、調理実習や生活に関する実験などを数多く実施。4月は春野菜をふんだんに使った和食づくりにチャレンジしました。生徒はグループ内で役割分担しながら手際よく調理し、「食事をつくる喜び」「人と共に味わうおいしさ」を体感しています。高瀬先生は「よりよく生きるために必要な情報を取捨選択し、自分らしい社会生活ができるように、思考力や生活力を養う。そんな場となる授業をめざしています。『自分のことは自分で決定する』『幸せな人生を築いてください』と語り、生徒一人ひとりの5年先、10年先を見つめています。

