

講義名	運動指導技術演習 B		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	大島 秀武		
開講期・曜日・時限	後期 月曜日 3時限		
	2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2016年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 観光学科 / 2015年度 人間社会学部 人間社会学科		
履修開始年次	3年生	単位数	2
		講義コード	13057

### 主題と概要

健康運動実践指導者は、健康づくりのための運動を安全かつ適切に指導できる、特に実践指導のための指導技術に重点をおいた指導者の資格である。今日の少子・超高齢化社会を健康で活力あるものとしていくためには、単に病気の早期発見や治療にとどまるのではなく、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」を重視すること、生活の質を高めることにより、実り豊かで満足できる生涯づくりを目指すことが重要である。

健康運動の実践指導を行うためには、実技指導の能力に加えて、その指導の背景となる医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識が必要となる。これまでの講義・実習で獲得した知識を再確認し、資格の取得に向けた対策を行う。

### 到達目標

医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識を身につけ、「健康運動実践指導者」の試験合格を目標とする。

### 提出課題

毎回、章ごとの模擬問題を自分で作成し、事前にメールで担当教員に送信する。

### 評価の基準

授業中の評価：課題提出状況・・・50%  
 期末期の評価：レポート課題・・・50%

### 履修にあたっての注意・助言他

健康運動実践指導者の資格取得希望者のみ履修可

### 教科書

健康運動実践指導者養成テキスト 健康・体力づくり事業財団 南江堂

### プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。  
 「健康運動実践指導者養成用テキスト」を使用する。

### 授業計画

1. 健康運動実践指導者の資格に関して
2. 運動づくり施策概論
3. 運動生理学（1）
4. 運動生理学（2）
5. 機能解剖とバイオメカニクス
6. 栄養摂取と運動
7. 体力測定と評価
8. エアロビクスとレジスタンストレーニング
9. 健康づくりと運動プログラム（1）
10. 健康づくりと運動プログラム（2）
11. 運動指導の心理学（・社会学）的基礎
12. 健康づくり運動の実際（1）
13. 健康づくり運動の実際（2）
14. 運動障害と予防・応急処置
15. 健康運動実践指導者資格対策

### 予習・復習

予習：各章の重要キーワードを抽出し、その意味とともに理解しておく。資格試験を想定し、次の講義時間までに自分で模擬問題を作成する。

復習：模擬問題の間違ったところ、理解できていないところを抽出し、正しい内容を確認する。他の学生が作成した練習問題から回答のみでなく、出題傾向を理解する。

### 備考