

講義名	運動処方演習 B		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	関 和俊		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 2時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 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 人間健康学科 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	1年生	単位数	2
		講義コード	22061

### 主題と概要

健康の維持・増進を目的として運動をする人が増加している。運動はただ行えば良いというものではない。どのような運動をどのように実施すれば、安全で効果的な運動を実施できるのかを理解して行う必要がある。そのための運動プログラムを作成することを「運動処方」と呼ぶ。

本科目では、運動処方のための基礎知識を学ぶと同時に、運動処方のための手段や方法を、実習を通して身につける。ここでは、運動処方に代表される 筋力（レジスタンス）トレーニング、ストレッチング、道具（ボール・椅子など）を使用した運動処方に関する理論と実践を取り入れ、実際に運動指導できる能力を養う。

この授業は「健康運動実践指導者」の養成を目的としている。

### 到達目標

運動処方の理論に基づき、運動指導ができるようになる。

### 提出課題

レポートの提出が数回あり。

### 評価の基準

授業実施時間数の1/4以上欠席した者は単位を認定しない。  
 授業中の評価：受講態度など... 40%  
 レポート評価... 20%  
 各種実技試験評価... 40%

### 履修にあたっての注意・助言他

- 最初の授業時に、全体の講義内容の説明を行うとともに服装・靴等について指示する。
- 基本的に遅刻・早退、実習時の見学は認めない。
- 「健康運動実践指導者」の資格取得の必須科目である。

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

必要に応じて資料等を配布する。

### 授業計画

1. イントロダクション
2. ウォームアップとクールダウンの目的と効果
3. ウォームアップとクールダウンの実践
- 4,5. 体操（ラジオ体操の実践と指導法）
- 6,7. ストレッチングの理論・実践
8. ストレッチングの指導案作成・指導
- 9~11. レジスタンストレーニングの理論・実践
- 12, 13. 自重、器具（弾性チューブ・ボールなど）を利用したエクササイズの理論・実践
14. 対象者に応じたレジスタンストレーニングの理論・実践
15. コーディネーショントレーニングの理論・実践

### 予習・復習

予習：  
各種内容について、自宅学習を実施しておくこと。

復習：  
各内容で実技試験があるため、講義資料を参考に、実技試験対策を実施すること。

### 備考