

講義名	運動処方演習 A		
科目区分	学科専門科目		
担当教員	吉田 美智子		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 2時限		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1 年生	単位数	2
		講義コード	22064

### 主題と概要

近年、週休二日制度と長期休暇の定着がみられる我が国において、余暇の持ち方に自分のライフスタイルにあった個々の過ごし方が確立されつつある。そういった社会の変化の中で、スポーツに対して従来のように勝敗や記録にこだわることなく、楽しさや手軽さ、そしてファッション性を求める人々が増え始めた。そのことにより、人々のスポーツに対する意識は競技志向から健康志向型に変わり、日常生活で手軽におこなえるスポーツ種目に積極的に参加するようになってきた。その代表として、着実に参加人口を増やしてきているのが、エアロビクスダンスである。

ここでは“エアロビクス”という言葉になっているが、本来エアロビクス・エクササイズとは、ダンス系の運動のみならず他の有酸素系運動全体を指し示すものである。授業では前述のエアロビクスダンスを取り上げるが、これは一般的にいわれるダンスとは異なり、ダンスの要素の強い有酸素トレーニングの一つである。“エアロビクス”の正しい知識と動きを修得することにより、多面的な体力づくりが可能となり、心と身体をリフレッシュさせることができる。

また、講義ではエアロビクス運動を安全に且つ効果的に実施するために必要な知識（シューズ・床材質・室温なへの配慮）について学習する。

### 到達目標

エアロビクスの特性を正しく理解し、性・年齢・体力レベルに応じた運動を適切に選択し実践できるようになる。

### 提出課題

### 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...60%  
 中間期の評価：実技テスト ...20%  
 期末期の評価：実技テスト ...20%

### 履修にあたっての注意・助言他

- ・体育館シューズ（運動のできる底の厚いもの）を準備すること。
- ・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・靴等について指示します。
- ・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

### 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回目：受講にあたっての注意事項とエアロビクス基礎理論「有酸素運動の特性と効果・目標心拍数」  
エクササイズと安全管理
- 2回目：基本運動、リズム、呼吸法・フットパターン・アームパターン
- 3回目：ローインパクトエクササイズの実際
- 4回目：ローインパクトエクササイズの実際
- 5回目：講義：エアロビクス基礎理論「エネルギーの発生機序とエアロビック運動について」
- 6回目：ハイインパクトエクササイズの実際
- 7回目：ハイインパクトエクササイズの実際
- 8回目：講義：最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値の意義と評価法
- 9回目：ストレッチングの理論と実際
- 10回目：健康維持増進の為のエアロビクスエクササイズの実際
- 11回目：健康維持増進の為のエアロビクスエクササイズの実際
- 12回目：健康維持増進の為のエアロビクスエクササイズの実際
- 13回目：指導実践に必要なテクニックの解説と実際
- 14回目：指導実践の為の音楽の特徴とQイングの実際
- 15回目：指導実践の為の音楽の特徴とQイングの実際

### 予習・復習

有酸素運動の効果について調べておくこと  
 エアロビクスの基礎ステップを練習しておくこと

### 備考