

講義名	運動処方演習 C		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	吉田 美智子		
開講期・曜日・時限	前期 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 / 2017年度 経済学部 経済学科 / 2016年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2016年度 経済学部 経済学科 / 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	2年生	単位数	2
		講義コード	22098

主題と概要

本科目は、運動処方演習 A にて学習した内容の応用・展開編である。本科目では、エアロビクス運動などの有酸素運動を指導する立場に立つ為の授業内容となる。

近年では国、県、市町村、どの単位をとってでも我々の周りには手軽に運動に親しむことの出来る施設が充実して来ている。運動をすることにより高齢者の医療費軽減を担う為でもある。そのような施設には国や法人の認めた運動指導の有資格者が必要とされている。最近では、公立の運動施設だけではなく民間の運動施設、病院や老人ホーム、各福祉施設などでもそのような人材が必要とされてきている。

本科目では、その資格の1つである「健康運動実践指導者」の資格取得を目標とし、実際に行なわれる実技試験を想定した実践的な授業を展開する。

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。また、前科科目である「運動処方演習 A」の単位取得者のみの受講とする。

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授業計画、運動処方演習Aの復習とまとめ
講義：有酸素作業能力向上と運動の必要性、それらの日常生活との関連性について
- 2回目：エアロビクス基本動作の確認と実際(マーチ、サイドステップ、レッグカール、Vステップ、グレイブパン、ターン等)
- 3回目：講義：運動強度について(心拍出量、心拍数の関係、肺換気量、呼吸数の関係 自覚的運動強度の理解等)
- 4回目：エアロビクスエクササイズでの運動強度の変化方法の習得と実際
- 5回目：健康維持増進の為のエアロビクスエクササイズのプログラミング
- 6回目：心肺機能向上の為のエアロビクスエクササイズのプログラミング
- 7回目：ウォーキングの基礎理論(運動の特徴と効果、歩幅・歩数・速さの関係、基本的な姿勢、安全上の留意点等)
- 8回目：ウォーキングの実際
- 9回目：ウォーキングの実際
- 10回目：ジョギングの基礎理論(運動の特徴と効果、速度・時間とエネルギー消費量の関係、実際のプログラミング)
- 11回目：ジョギングの実際
- 12回目：ジョギングの実際
- 13回目：指導者としての技術の習得(音楽との一致性、Qイング、発声法、手本となる動作の確認、適切な声かけ、安全面の配慮(環境、服装、用具、等)参加者の健康管理方(HR、血圧、体温等))
- 14回目：指導実践
- 15回目：指導実践 まとめ

予習・復習

有酸素運動の運動強度と効果との関係を調べておくこと
有酸素エネルギーの発生の機序を理解しておくこと

備考