

講義名	運動指導技術演習 A		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	関 和俊 / 吉田 美智子		
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 4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 人間健康学科		
履修開始年次	3年生	単位数	2
		講義コード	24092

主題と概要

有酸素運動種目の1つであるエアロビクスダンスエクササイズや自分の体重を利用した自重負荷による筋力トレーニングを主体に参加者のレベルに合わせて的確にかつ、安全に指導できる能力を習得する。
水中環境下での運動処方に関する理論や指導方法について、実習を通して身につける。
健康運動実践指導者資格試験実施時に行われる実技試験を想定したプログラムを展開する。

到達目標

集団への運動指導技術習得とともに、科学的根拠に基づく指導法を会得すること。
「健康運動実践指導者」試験に合格すること。

提出課題

必要に応じて指示する。

評価の基準

- ・ 授業実施時限数の4分の1以上欠席した者は単位を認定しない。
- ・ 受講態度・・・50%
- ・ 実技テスト・・・50%

履修にあたっての注意・助言他

- ・ 運動処方演習A・B・Cすべての単位を取得し、健康運動実践指導者の資格取得希望者のみ履修可。
- ・ 指導者としてふさわしい服装、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。
- ・ 遅刻厳禁。
- ・ プール実習あり。日時（8月上旬予定）は講義に案内。

教科書

.使用しない。

プリント資料及び参考文献

必要に応じて資料を配布する。

授業計画

1. 音楽構成とビートのヒアリング練習
2. 口頭キューに合わせての実技（基本ステップ、ステップ+上肢）
3. 口頭キューに合わせての実技（コンビネーション、ロールプレイ）
4. 健康運動実践指導者実技試験用コレオグラフィーの習得
5. 健康運動実践指導者実技試験用コレオグラフィーでの指導法（ボディキュー）
- 6～7. 健康運動実践指導者実技試験用コレオグラフィーでの指導法（対面指導）
8. 水中運動の理論
- 9～11. 水泳・水中運動の実践
- 12～14. オリジナル体操（水中運動）の作成と指導実践
15. 実技試験

予習・復習

予習：
・ 健康運動実践指導者養成用テキスト第8章を熟読し、理解を深めておくこと。
・ 健康運動実践指導者実技試験用のセリフの暗記をしておくこと。
復習：
・ 実技ルーティンを覚えて復習練習してくること

備考

健康運動実践指導者資格関連科目