

講義名	健康運動科学実習 A		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	大島 秀武 / 伊佐 常紀 / 村田 和隆		
開講期・曜日・時限	前期 金曜日 4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	2年生	単位数	1
		講義コード	54036

主題と概要

本実習では、様々な機器を用いて形態測定・体脂肪測定・体力測定を実際に測定できる力を養う。また、テスト・測定結果の評価方法についても理解し、健康・体力づくりに活用できるようになることを目的とする。さらに、加齢変化や日常生活の身体活動量の違いに伴い、体力レベルは変化するため、個々の体力評価もできるようにする。

到達目標

測定方法の技術習得とともに、得られたデータに基づき、評価・考察できるようになる。

提出課題

数回のレポート課題あり。

評価の基準

取組状況・・・60%
提出物（レポート課題）・・・40%

履修にあたっての注意・助言他

教科書

.使用しない。

プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。

授業計画

1. イントロダクション
2. 運動指導の科学
3. トレーニング指導者の役割
4. トレーニング計画の立案
5. 筋力トレーニングの実際
6. パワー向上トレーニングの実際
7. 有酸素性持久力向上トレーニングの実際
8. 無酸素性持久力向上トレーニングの実際
9. スピード向上トレーニングの実際
10. ウォームアップとクールダウンの実際
11. 柔軟性向上トレーニングの実際
12. トレーニング効果の測定と評価の実際
13. 測定データの活用とフィードバックの実際
14. 体力測定演習
15. まとめ

予習・復習

予習：
・各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。

復習：
・積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習してくること。

備考