

講義名	健康運動科学実習 B		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	大島 秀武 / 伊佐 常紀		
開講期・曜日・時限	後期 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	54037

### 主題と概要

本実習では、ストレッチングやウェイトトレーニングについて理解を深め、目的に応じて適切なストレッチングやウェイトトレーニングを行う技術と指導法について学ぶ。また筋力測定を通して、体力の測定や評価ができるようになることを狙いとする。さらに、健康づくり支援や体力即手に関する事例研究を通じて、実践的な運動指導技術を身につける。

### 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. ストレッチングについて
2. ストレッチング実習（上肢）
3. ストレッチング実習（体幹、下肢）
4. ストレッチングの実践指導
5. ウェイトトレーニングについて
6. 筋力測定と評価（上肢）
7. 筋力測定と評価（体幹、下肢）
8. ウェイトトレーニングの実践指導
9. ウォーキング・ジョギングの基礎理論
10. ウォーキング・ジョギングの基本的フォームの習得と実践
11. ウォーキング・ジョギングの至適運動強度の設定
12. ウォーキング・ジョギングの安全管理
13. 新体力テストの測定方法
14. 新体力テストの評価方法
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