

講義名	運動処方演習 A			授業形態	
担当教員	吉田 美智子	開講期・曜日・時間	後期 火曜日 2 時限		
		単位数	2	履修開始年次	1 年生
				ナンバリング・コード	AHS180

### 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、普及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、ダンス的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・室温などの配慮）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する。

### 提出課題

授業内でその都度課題を提示

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

都度 授業内で行う

### 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

- ・体音節シューズ（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。
- ・基本的に準則・準退、受講時の目標は認めない。
- ・「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

### 参考図書

### その他

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  
 予習：有酸素運動運動の特性、効果について予め下調べした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：講義内容をノートに整理し、復習し、授業内容の理解を深めること(120分)
- 2 回目：基本運動、リズム、呼吸法・フットパターン・アームワーク  
 予習：基本ステップパターン、アームワーク、呼吸法等下調べし授業に参加すること(120分)  
 復習：授業で習った基本ステップパターン、アームワーク等 正確にできる様に復習練習をしておくこと(120分)
- 3 回目：ローインパクトエクササイズの実際  
 予習：ローインパクトエクササイズの運動様式を下調べした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：授業で習った動きが正確にできる様復習練習をしておくこと(120分)
- 4 回目：ローインパクトエクササイズの実際  
 予習：前回のローインパクトエクササイズが正確にできることを確認予習しておくこと(120分)  
 復習：ローインパクトエクササイズ の動きが正確にできるように復習練習しておくこと(120分)
- 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」  
 予習：有酸素運動エネルギーについて予め下調べした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：授業内容をノートに整理、復習し、授業内容の理解を深めること(120分)
- 6 回目：ハイインパクトエクササイズの実際  
 予習：ハイインパクトエクササイズについて下調べをした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：授業で習った動き が正確にできるよう復習練習しておくこと(120分)
- 7 回目：ハイインパクトエクササイズの実際  
 予習：前回の授業のエクササイズが正確にできるよう再度予習練習をしておくこと(120分)  
 復習：ハイインパクト の動きが正確にできるよう復習練習しておくこととローインパクトとの違いを理解しておくこと(120分)
- 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  
 予習：最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値について予め下調べをした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：授業内容をノートに整理、復習し、講義の理解を深めること(120分)
- 9 回目：ストレッチングの理論と実際  
 予習：ストレッチの歴史や効果、動作等、下調べをした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：講義内容をノートに整理して復習し、実際の動作も正確に行える様復習練習しておくこと(120分)
- 10 回目：健康維持増進のためのエアロビクスエクササイズの実際  
 予習：健康維持増進について予め下調べをした上で授業に参加すること(120分)  
 復習：習った健康維持増進のエクササイズが正確にできるよう復習練習をしておくこと(120分)
- 11 回目：健康維持増進のためのエアロビクスエクササイズの実際 と実技テスト対策  
 予習：前回のエクササイズが正確にできているのかを再度予習練習しておくこと(120分)  
 復習：実技テストの内容が正確に動けるよう復習練習し、次回のテストに万全にのぞむようにしておくこと(120分)
- 12 回目：実技テスト  
 予習：実技テストに向けて正確な動きができることを確認し、予習練習をしっかりとしておくこと(120分)  
 復習：実技テスト後、良かった点、悪かった点、反省点、等、自己分析し今後に役立てるようにノートに整理しておくこと(120分)
- 13 回目：STEPエクササイズの実際  
 予習：STEPエクササイズについて予め下調べしておくこと(120分)  
 復習：STEPエクササイズと他のエアロビクスエクササイズの違いをノートに整理し、復習し、授業内容bの理解を深めること(120分)
- 14 回目：エアロビクス基礎理論

### 授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本演習は、子どもから高齢者など幅広い世代に応じた運動指導に関する基礎知識・コミュニケーション技法を身につけることができる。また、集団指導法を通してリーダーシップ能力を養うことができ、かつ、運動指導に関する企画運営能力を養うことができる。以上のことから、ディプロマポリシーの達成に大きく貢献できる科目である。

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

特に無し

### 実務経験の有無及び活用

大手スポーツクラブにてエアロビクス、ヨガ等フィットネス関係の指導歴35年以上経験

### 備考

運動に適したウエア上下と室内用スポーツシューズを着用での参加が必須です。私服または素足、外履きシューズでの参加はできません。もしその様な事が発覚した場合は授業は欠席扱いとなりますので充分注意して下さい。場合によってはその後の授業参加が認められない場合もありますのでその旨を充分理解した上で受講してください