

講義名	運動指導技術演習A			授業形態	
担当教員	北村 裕美 / 吉田 美智子	開講期・曜日・時限	前期 火曜日 4 時限		
		単位数	2	履修開始年次	3 年生
			ナンバリング・コード	AHS360	

主題と概要

本演習では、有酸素性運動の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、各対象者のレベルに合わせた確にかつ、安全に運動指導できる能力を習得します。また、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ます。そして、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します。

到達目標

集団への運動指導技術習得し、科学的根拠に基づく指導ができるようになる。
「健康運動実践指導者」の実技試験に合格できる指導技術を取得する。

提出課題

特になし。

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

必要に応じて、個別に講評します。

評価の基準

実技試験・・・100%
* 授業実施時間数の4分の1以上（4回以上）欠席した者は出席不足となります。ただし、クラブ活動による欠席は、欠席届の事前提出により、通算1回に限り考慮します。

履修にあたっての注意・助言他

運動処方演習A・B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できます。
授業時は、指導者としてふさわしい服装、体育館シューズを必ず着用してください。
授業時間外に十分に反復練習が必要です。
「健康運動実践指導者養成用テキスト」を用いた講義を行うため、必ずテキストを購入してください。テキスト購入方法は、キャンパスクロスにて周知します。
プール実習（6時間）を受講してください。9月3日(木)、あるいは9月10日(木)開催で調整中です。詳細は追って授業中に指示します。

教科書

.健康運動実践指導者養成用テキスト.		健康・体力づくり事業 財団			
--------------------	--	------------------	--	--	--

参考図書

.なし.					
------	--	--	--	--	--

その他

* 資料は、適宜配布します。
* 授業に関する情報はキャンパスクロスにて行います。

授業計画

- 音楽構成とビートのヒアリング練習
復習：音楽の構成やビートの聞き取りを復習し、カウントの取り方を整理すること（60分）
予備：エアロビクスの基本ステップについて調べ、次回の指導に活かせるよう準備すること（180分）
- エアロビクス指導（基本ステップ、ステップ+上肢）
復習：基本ステップと上肢の動きを整理し、正しいフォームを確認すること（120分）
予備：エアロビクスの動きを視聴することで動作の流れをイメージしておくこと（120分）
- エアロビクス指導（コンビネーション、ロールプレイ）
復習：コンビネーションの構成を整理し、流れを確認すること（120分）
予備：自画トレーニングのエクササイズをいくつか調べ、指導の準備をしておくこと（120分）
- 筋力トレーニング指導（自重負荷）
復習：自重を用いた筋力トレーニングの種類と効果を整理し、指導時のポイントを復習すること（120分）
予備：トレーニング器具の種類や特徴を調べ、どの器具がどの筋群に効果的かを調べておくこと（120分）
- 筋力トレーニング指導（器具）
復習：器具を用いたトレーニングの基本動作と注意点を整理し、指導時の流れを確認すること（120分）
予備：指導対象者に応じて、実際に指導する際の流れをイメージしておくこと（120分）
- 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（対面指導）
復習：対面指導の際の挨拶や指導の流れを整理し、実技試験のポイントを整理すること（120分）
予備：指導時に効果的なボディーキューの方法を調べ、実技で活かせるよう準備すること（120分）
- 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（ボディーキュー）
復習：ボディーキューについて整理し、正しいキューイングを練習すること（120分）
予備：水泳や水中運動のトレーニング効果について調べ、次回の授業に備えること（120分）
- 水泳・水中運動の理論
復習：水中運動の特性や生理学的効果を整理し、講義内容を復習すること（120分）
予備：対象者（高齢者・リハビリ・アスリートなど）に応じた水中運動プログラムについて調べ、実践に活かせるよう準備すること（120分）
- 水中運動における運動処方
復習：水中運動における運動強度やプログラム設計の基礎を整理すること（120分）
予備：各泳法の基本動作を動画などで確認し、実際の動きをイメージしておくこと（120分）
- 水泳・水中運動の実践：4泳法、浮身、ストリームライン
復習：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの技術を整理し、ストリームライン（流線型姿勢）の重要性を確認すること（120分）
予備：水中での負荷調整方法について調べ、指導に活かせるよう準備すること（120分）
- 水泳・水中運動の実践：水中ウォーキング、水中レジスタンス運動
復習：水中ウォーキングの種類や効果を整理し、レジスタンス運動のポイントを復習すること（120分）
予備：アクアビクスの音楽の選び方やプログラムの組み立て方を調べ、次回の指導に活かせるよう準備すること（120分）
- 水泳・水中運動の実践：アクアビクス
復習：アクアビクスの基本動作や運動強度の調整方法を整理し、実際に行った動きを復習すること（120分）
予備：異なる対象者（高齢者・アスリート・リハビリ患者など）に適した水中運動プログラムを調べ、実践に備えること（120分）
- 水中運動の指導実践（基本）
復習：基本的な水中運動の指導方法を整理し、実際の指導ポイントを確認すること（120分）
予備：次週の指導実践に備えて準備を行うこと（120分）
- 水中運動の指導実践（応用）
復習：応用的な水中運動プログラムの指導内容を整理し、効果的な指導法を振り返ること（120分）
予備：次週の実技試験に備えて準備を行うこと（120分）

15. 実技試験

授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="checkbox"/> ア：PBL（課題解決型学習）	<input type="checkbox"/> 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）
<input type="checkbox"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="checkbox"/> エ：グループワーク
<input type="checkbox"/> オ：プレゼンテーション	<input type="checkbox"/> カ：実習、フィールドワーク
<input type="checkbox"/> 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）	

ロールプレイ

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、集団への運動指導法が身につくとともに、コミュニケーション能力やリーダーシップ、マネジメント力を発揮できるようになるため、ディプロマポリシーの達成に大きく貢献する科目です。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

特になし。

実務経験の有無及び活用

実務経験あり：吉田美智子先生（エアロビクス、ヨガ指導歴30年以上）

備考

健康運動実践指導者資格関連科目