

講義名	健康運動科学実習			授業形態	
担当教員	関 和俊 / 魚田 尚吾 / 齋藤 辰哉 / 山本 卓年	開講期・曜日・時限	前期 木曜日 4 時限		
		単位数	1	履修開始年次	2 年生
				ナンバリング・コード	AHS262

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測定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・考察できるようにする。
健康増進を目的とした身体活動や、体力向上のためのトレーニングを、科学的エビデンスに基づいて実践できるようにする。

提出課題

各単元が終了するごとに小テスト、又はレポート課題を実施する。

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

小テストについては、実施後すぐに解説・フィードバックを行う。

評価の基準

取組状況・・・30%
小テスト（5回）・・・70%

履修にあたっての注意・助言他

健康運動実践指導者の資格関連科目です。
木曜3限の健康運動科学理論と併せて履修すること

教科書

.使用しない。

参考図書

.なし。

その他

適宜、資料を配布する。
参考文献：健康運動実践指導者養成テキスト
履修学生を担当教員4名の4クラスに分け、基本的に実施する。

授業計画

1. ストレッチングについて：ストレッチングとは
予習 ストレッチングに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
2. ストレッチング実習：上肢のストレッチングの種類とその方法
予習 上肢のストレッチングに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
3. ストレッチング実習 体幹、下肢のストレッチングの種類とその方法
予習 体幹、下肢のストレッチングに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
4. ストレッチングの実践指導：ストレッチング実施上のポイントと注意点
予習 ストレッチング実施上のポイントと注意点に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
5. レジスタンストレーニング：レジスタンス運動の分類とその特徴
予習 レジスタンス運動に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
6. 筋力測定と評価：上肢の筋力の評価方法とその実践
予習 上肢の筋力の評価方法に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
7. 筋力測定と評価：体幹、下肢の筋力の評価方法とその実践
予習 体幹、下肢の筋力の評価方法に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
8. レジスタンストレーニングの実践指導：自重および器具を用いたトレーニングの指導方法
予習 自重および器具を用いたトレーニングの指導方法に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
9. ウォーキング・ジョギング：ウォーキング・ジョギングの基礎理論
予習 ウォーキング・ジョギングの基礎理論に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
10. ウォーキング・ジョギング：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
予習 ウォーキング・ジョギングの基本的フォームに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
11. ウォーキング・ジョギング：ウォーキング・ジョギングの適運動強度の設定
予習 ウォーキング・ジョギングの適運動強度に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
12. ウォーキング・ジョギング：ウォーキング・ジョギングの安全管理
予習 ウォーキング・ジョギングの安全管理に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
13. 体力測定：新体力テストの測定方法
予習 新体力テストの測定方法に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
14. 体力測定：新体力テストの評価方法
予習 新体力テストの評価方法に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）
復習 講義資料を見直し、測定・評価方法を再確認しておくこと（120分）
15. 体力測定：フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアの測定・評価

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

到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの子どもから高齢者までの広範囲にわたる健康分野の基礎知識を身につけることができる。
到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などのための理論や指導法が身につく。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

なし

実務経験の有無及び活用

実務経験あり
山本卓年：
保有資格：JATI・ATI、CPSS、CSCS、NSCA-CPT、JSPQ-AT、鍼灸師
指導歴：約20年（NTTdocomo RedBull i canes、ラグビー人製日本代表、ラグビー韓国代表、Posco E&C rugby teamなど）
講義では、科学的な知見を論理的に説明すると共に、スポーツ実践現場で運動処方を実施してきた経験も踏まえ、ケーススタディを通して様々な症例について紹介する。
魚田尚吾：
保有資格：CSCS、JSPQ-AT
指導歴：約15年（関西選抜強化選手、全国トレン選手、教名のプロ選手など日本テニス協会の活動を通して主にジュニア育成から強化を目的として活動）
講義では、これまで科学的に検証されてきたこと（抽象的法則である既知）を紹介する。また、実践現場ではどのような具体的な方法を提案できるのが、活発な意見交換を行う。

備考

なし