

講義名	運動処方演習B		
科目区分	学科専門科目		
担当教員	関 和俊		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 2時限	授業形態	
履修開始年次	1年生	単位数	2
		備考	

**主題と概要**

健康の維持・増進を目的として運動をする人が増加している。運動はただ行えば良いというものではない。どのような運動をどのように実施すれば、安全で効果的な運動を実施できるのかを理解して行う必要がある。そのための運動プログラムを作成することを「運動処方」と呼ぶ。本科目では、運動処方のための基礎知識を学ぶと同時に、運動処方のための手段や方法を、実習を通して身につける。ここでは、運動処方に代表される①筋力（レジスタンス）トレーニング、②ストレッチング、③道具（ボール・椅子など）を使用した運動処方に関する理論と実践を取り入れ、実際に運動指導できる能力を養う。この授業は「健康運動実践指導者」の養成を目的としている。

**到達目標**

運動処方の理論に基づく、運動指導ができるようになる。

**提出課題**

レポートの提出が数回あり。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック**

各テーマごとに、実技試験を行う。また、実技試験に対する講評を行う。

**評価の基準**

※授業実施時間数の1/4以上（4回以上）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… 40%  
 ※レポート評価… 10%  
 ※各種実技試験評価… 50%

**履修にあたっての注意・助言他**

- ・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・靴等について指示する。
- ・基本的に遅刻・早退・実習時の見学は認めない。
- ・「健康運動実践指導者」の資格取得の必須科目である。

<b>教科書</b>
・使用しない。

**プリント資料及び参考文献**

必要に応じて資料等を配布する。

**授業計画**

1. イントロダクション
2. ウォームアップとクールダウンの目的と効果
3. ウォームアップとクールダウンの実践
4. 5. 体操（ラジオ体操の実践と指導法）
6. 7. ストレッチングの理論・実践
8. ストレッチングの指導案作成：指導
- 9～11. レジスタンストレーニングの理論・実践
12. 13. 自体重、器具（弾性チューブ・ボールなど）を利用したエクササイズの理論・実践
14. 対象者に応じたレジスタンストレーニングの理論・実践
15. コーディネーショントレーニングの理論・実践

<b>授業形態（アクティブ・ラーニング）</b>	
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	
<input type="radio"/> オ：プレゼンテーション	
<input type="radio"/> カ：実習、フィールドワーク	

**準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間**

予習：  
 ①各種内容について、図書館などの資料を参考に自宅学習を実施すること。

復習：  
 ①各内容で実技試験があるため、講義資料を参考に、実技試験対策を実施すること。  
 ②レポート課題を提出するため、学習した内容を踏まえ、レポートを作成すること。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

**実務経験の有無及び活用**

**備考**