

講義名	運動指導技術演習 A		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	吉田 美智子/関 和俊		
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 4時限	授業形態	
履修開始年次	3年生	単位数	2
		備考	

**主題と概要**

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て的確にかつ、安全に運動指導できる能力を習得する。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る。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する。

**到達目標**

①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。  
 ②「健康運動実践指導者」試験に合格する。

**提出課題**

必要に応じて指示する。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック**

エアロビクス、筋力トレーニングの指導の実技試験毎（動画）に評価を行う。

**評価の基準**

- ・授業実施時間数の4分の1以上（4回以上）欠席した者は単位を認定しない。
- ・授業の理解度、取り組み態度・・・50%
- ・実技テスト・・・50%

**履修にあたっての注意・助言他**

- ・運動処方演習A・B・Cすべての単位を取得し、健康運動実践指導者の資格取得希望者のみ履修可。
- ・遠隔での授業時は、前後左右2m前後のスペースを確保すること。大学での講義時は指導者としてふさわしい服装、体育館シューズ（運動のできる底の厚いもの）を準備すること。
- ・プール実習（予定）あり。日時（8月木曜日に1回実施予定）は講義時に案内。

<b>教科書</b>
・使用しない。

**プリント資料及び参考文献**

必要に応じて資料を配布する。

**授業計画**

1. 音楽構成とビートのヒアリング練習
2. エアロビクス指導①（基本ステップ、ステップ+上肢）
3. エアロビクス指導②（コンビネーション、ロールプレイ）
4. 筋力トレーニング指導①（自重負荷）
5. 筋力トレーニング指導②（器具）
6. 健康運動実践指導者実技試験対策 指導①（対面指導）
7. 健康運動実践指導者実技試験対策 指導②（ポディーキュー）
8. 水中運動の理論
- 9～11. 水泳・水中運動の実践
- 12～14. オリジナル体操（水中運動）の作成と指導実践
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

**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：  
 ・健康運動実践指導者養成用テキスト第8章を熟読し、理解を深めておくこと。  
 ・健康運動実践指導者実技試験用のセリフの暗記をしておくこと。  
 復習：  
 ・実技ルーティンを覚えて復習練習しておくこと

**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**

実務経験あり：吉田先生  
 フィットネスジムでのエアロビクス、ヨガ指導 30年以上

**備考**

健康運動実践指導者資格関連科目