

講義名	健康運動科学実習B		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	村田 和隆/大島 秀武		
開講期・曜日・時限	前期 金曜日 4時限	授業形態	
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース/2018年度 人間社会学部 人間健康学科 健康マネジ メントコース/2018年度 人間社会学部 人間健康学科/ 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース/2017年度 人間社会学部 人間健康学科 健康マネジ メントコース/2017年度 人間社会学部 人間健康学科/		
履修開始年次	2年生	単位数	1 備考

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。さらに、健康づくり支援や体力即手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・考察できるようになる。

提出課題
各単元が終了することに小テストを行う

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック
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取得希望者のみ履修可 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。

プリント資料及び参考文献
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

授業計画
<ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチングについて 2. ストレッチング実習①（上肢） 3. ストレッチング実習②（体幹、下肢） 4. ストレッチングの異議指導 5. ウェイトトレーニングについて 6. 筋力測定と評価①（上肢） 7. 筋力測定と評価②（体幹、下肢） 8. ウェイトトレーニングの実践指導 9. ウォーキング・ジョギングの基礎理論 10. 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 11. ウォーキング・ジョギングの至適運動強度の設定 12. ウォーキング・ジョギングの安全管理 13. 新体力テストの測定方法 14. 新体力テストの評価方法 15. まとめ

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：（2時間程度） ・各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。 復習：（2時間程度） ・積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習してくること。 ・次回の講義に、質疑応答時間を設けるため、疑問点などを挙げておくこと。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述
なし

実務経験の有無及び活用
なし

備考
なし