

講義名	健康運動科学実習 A		
科目区分	学部専門科目		
担当教員	野口 研治 / 村田 和隆 / 大島 秀武		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 2時限	授業形態	
	2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 福祉マネジメントコース / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 サービス心理コース / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 スポーツ健康マネジメント / 2014年度 サービス産業学部 サービスマネジメント学科 サービスマーケティング / 2014年度 サービス産業学部		
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、様々な機器を用いて形態測定・体脂肪測定・体力測定を実際に測定できる力を養う。また、テスト・測定結果の評価方法についても理解し、健康・体力づくりに活用できるようになることを目的とする。さらに、加齢変化や日常生活の身体活動量の違いに伴い、体力レベルは変化するため、個々の体力評価もできるようにする。

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

各単元が終了するご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およびトレーニング指導者の資格取得希望者のみ履修可
トレーニング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、トレーニング指導者テキスト（実践編）

授業計画

1. イントロダクション
2. 運動指導の科学
3. トレーニング指導者の役割
4. トレーニング計画の立案
5. 筋力トレーニングの実際
6. パワー向上トレーニングの実際
7. 有酸素性持久力向上トレーニングの実際
8. 無酸素性持久力向上トレーニングの実際
9. スピード向上トレーニングの実際
10. サオームアップとクールダウンの実際
11. 柔軟性向上トレーニングの実際
12. トレーニング効果の測定と評価の実際
13. 測定データの活用とフィードバックの実際
14. 体力測定演習
15. まとめ

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

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