

講義名	健康運動科学実習		
科目区分	学部フリーゾーン		
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	
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツマネジメントコース / 2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース / 2019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

1. ストレッチングについて
2. ストレッチング実習（上肢）
3. ストレッチング実習（体幹、下肢）
4. ストレッチングの実践指導
5. ウェイトトレーニングについて
6. 筋力測定と評価（上肢）
7. 筋力測定と評価（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こくること。
・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