

講義名	対)運動指導技術演習 A		
担当教員	北村 裕美 / 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	演習
履修開始年次	3年生	単位数	2
		備考	

主題と概要

本演習では、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た的確にかつ、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さ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

本演習は、「対面型」で実施する。到達目標の達成のためには、授業形態や扱う教材等の関係上、対面型での授業が望ましいためである。「オンデマンド型」ではないため、時間割通りの時間帯に指定された教室で授業に出席する必要がある。なお、新型コロナウイルス感染症等の学校感染症への感染者または濃厚接触者に指定され、一時的に通学が禁止となった場合は、解除後に補講等に個別対応する。

到達目標は以下に示す。
 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。

提出課題

運動指導に関するセリフ、運動指導法の自主練習

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

定期的を実施する実技指導の発表後、個別に講評を行います。

評価の基準

- ・授業の理解度、取り組み態度・・・20%
- ・実技テスト・・・80%

*演習科目のため、出席回数が4分の3に満たない場合、単位認定されない。
 *クラブ活動や就職活動による欠席は、1回のみ考慮する。

履修にあたっての注意・助言他

運動処方演習A・B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できる。
 対面型のため、感染予防に向けた生活や受講ルールを厳守すること。
 授業時は、指導者としてふさわしい服装、体育館シューズを必ず着用すること。
 前期授業期間に加えて、プール実習1日を8月水曜日に実施する。詳細は追って授業中に指示する。

教科書					
.使用しない。					

プリント資料及び参考文献

健康運動実践指導者養成用テキスト
 その他、必要に応じて授業中に資料を配布する。

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（基本ステップ、ステップ・上肢）
3. エアロビクス指導（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（自重負荷）
5. 筋力トレーニング指導（器具）
6. 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（対面指導）
7. 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（ボディーキュー）
8. 水泳・水中運動の理論
9. 水中運動時における運動処方
10. 水泳・水中運動の実践：4泳法、浮身、ストリームライン
11. 水泳・水中運動の実践：水中ウォーキング、水中レジスタンス運動
12. 水泳・水中運動の実践：アクアビクス
13. 水中運動の指導実践（基本）
14. 水中運動の指導実践（応用）
15. 実技試験

授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="radio"/> ア：PBL（課題解決型学習）	<input type="radio"/> 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="radio"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="radio"/> 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
<input type="radio"/> キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

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
 ・健康運動実践指導者養成用テキスト8章を熟読し、理解を深めること。
 ・健康運動実践指導者実技試験用のセリフの暗記すること。
 復習：2時間
 ・実技ルーティンを見え、授業中に指摘された点を修正すること。

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本演習は、集団への運動指導法が身につくと同時に、コミュニケーション能力やリーダーシップ力、マネジメント力を発揮できるようになるため、ディプロマポリシーの達成に大きく貢献する科目である。

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：
 吉田美智子先生（エアロビクス、ヨガ指導歴30年以上）

備考

健康運動実践指導者資格関連科目