

講義名	健康運動科学実習/健康運動科学実習B			授業形態	
担当教員	関 和俊 / 斎藤 辰哉 / 山本 隼年		開講期・曜日・時限	前期 木曜日 4時限	
	単位数	1	履修開始年次	2年生	ナンバリング・コード

**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測定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・考察できるようにする。  
健康増進を目的とした身体活動や、体力向上のためのトレーニングを、科学的エビデンスに基づいて実践できるようにする。

**提出課題**

各単元が終了すること小テスト、又はレポート課題を実施する

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

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関連科目です。  
木曜3限の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。

**参考図書**

.なし。

**その他**

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： ストレッチングとは
2. ストレッチング実習： 上肢のストレッチングの種類とその方法
3. ストレッチング実習： 体幹、下肢のストレッチングの種類とその方法
4. ストレッチングの実践指導： ストレッチング実施上のポイントと注意点
5. レジスタンストレーニング： レジスタンス運動の分類とその特徴
6. 筋力測定と評価： 上肢の筋力の評価方法とその実践
7. 筋力測定と評価： 体幹、下肢の筋力の評価方法とその実践
8. レジスタンストレーニングの実践指導： 自重および器具を用いたトレーニングの指導方法
9. ウォーキング・ジョギング： 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： 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： 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： ウォーキング・ジョギングの安全管理
13. 体力測定： 新体力テストの測定方法
14. 体力測定： 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）**

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
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）		

**準備学習（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、前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。

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの子どもから高齢者までの広範囲にわたる健康分野の基礎知識を身につけることができる。  
到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などのための理論や指導法が身につく。

**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**

実務経験あり  
山本隼年：  
保有資格：JATI・ATI、CSCS、NSCA-CPT、JASA-AT  
指導歴：約20年（NTTDocono RedHuri Camels、ラグビー7人制日本代表、韓国ラグビーProco rugby teamなど）  
講義では、科学的な知見を論理的に説明すると共に、約20年間スポーツ実践現場で運動処方を実施してきた経験も踏まえ、ケーススタディを通して様々な症例について紹介する。

**備考**

なし