

講義名	運動指導技術演習 A			授業形態	
担当教員	北村 裕美 / 吉田 美智子	開講期・曜日・時限	前期 火曜日 4 時限		
		単位数	2	履修開始年次	3 年生
			ナンバリング・コード	AHS360	

#### 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て的確にかつ、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行わ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

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ようになる。  
「健康運動実践指導者」の実技試験に合格できる指導技術を取得する。

#### 提出課題

特になし

#### 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

個別に添削し、返却する。

#### 評価の基準

\*実技試験・・・100%  
\*授業実施時間数の4分の1以上（4回以上）欠席した者は単位を認定しない。  
\*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。  
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。  
授業時間外に十分に反復練習すること。  
「健康運動実践指導者養成用テキスト」を用いた講義を行うため、必ずテキストを購入すること。テキスト購入方法は、キャンパスロスにて周知する。  
前期授業期間に加えて、プール実習（6時間）を実施する。9月5日が12日開館で調整中。詳細は追って授業中に指示する。

#### 教科書

.健康運動実践指導者養成用テキスト、健康・体力づくり事業財団

#### 参考図書

.なし。

#### その他

<資料>  
授業中に適宜配布する。

#### 授業計画

- 音楽構成とビートのヒアリング練習
- エアロビクス指導（基本ステップ、ステップ+上肢）
- エアロビクス指導（コンビネーション、ロールプレイ）
- 筋力トレーニング指導（自重負荷）
- 筋力トレーニング指導（器具）
- 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（対面指導）
- 健康運動実践指導者実技試験対策 指導（ボディーキュー）
- 水泳・水中運動の理論
- 水中運動時における運動処方
- 水泳・水中運動の実践：4泳法、浮身、ストリームライン
- 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
- 水泳・水中運動の実践：アクアビクス
- 水中運動の指導実践（基本）
- 水中運動の指導実践（応用）
- 実技試験

#### 授業形態（アクティブ・ラーニング）

<input type="checkbox"/> A: PBL（課題解決型学習）	<input type="checkbox"/> I: 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"/> W: ディスカッション、ディベート	<input type="checkbox"/> E: グループワーク
<input type="checkbox"/> O: プレゼンテーション	<input type="checkbox"/> C: 実習、フィールドワーク
<input type="checkbox"/> K: 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）	

#### ロールプレイ

#### 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  
健康運動実践指導者養成用テキスト第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  
実技ルーティンを反復練習すること。  
授業中に指摘された点を修正し、技術向上に努めること。

#### 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、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

特になし

#### 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  
テキストの購入方法については、ポータル等で指示します。