

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |           |   |            |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|---|------------|------|
| 講義名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 運動処方演習 B      |           |   | 授業形態       |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 内田 遼介 / 魚田 尚吾 | 開講期・曜日・時限 |   | 後期 火曜日 2時限 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               | 単位数       | 2 | 履修開始年次     | 1 年生 |
| 主題と概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |           |   |            |      |
| <p>健康の維持・増進には運動は欠かせない手段である。運動はただ闇雲に行えば良いというものではない。どのような運動をどのように実施すれば、安全で効果的な運動を実施できるのかを理解して行う必要がある。そのための運動プログラムを作成することを「運動処方」と呼ぶ。</p> <p>本科目では、運動処方のための基礎知識を学ぶと同時に、運動処方のための手段や方法を、実習を通して身につける。ここでは、運動処方に代表される 筋力（レジスタンス）トレーニング、 ストレッチング、 道具（ボール・椅子など）を使用した運動処方に関する理論と実践を取り入れ、実際に運動指導できる能力を養う。</p> <p>この授業は「健康運動実践指導者」・「日本トレーニング指導者（JATI）」の養成を目的としている。</p> |               |           |   |            |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |           |   |            |      |
| 運動処方の理論に基づき、運動指導ができるようになる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |           |   |            |      |
| 提出課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |           |   |            |      |
| 講義理解度チェックとして、レポート提出を求める（数回）。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |           |   |            |      |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |           |   |            |      |
| 各テーマごとに、実技試験を行う。また、実技試験に対する講評を行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |           |   |            |      |
| 評価の基準                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |           |   |            |      |
| 授業実施時間数の 1 / 4 以上（ 4 回以上）欠席した者は単位を認定しない。<br>授業中の評価：受講態度など... 40%<br>レポート評価... 10%<br>各種実技試験評価... 50%                                                                                                                                                                                                                                                      |               |           |   |            |      |
| 履修にあたっての注意・助言他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |           |   |            |      |
| 遅刻(10分まで)2回で1回欠席とみなし、4回欠席で単位認定しない。基本的に遅刻・早退、実習時の見学は認めない。<br>授業では、体調を整え、十分な感染対策をとって参加すること。<br>運動指導や保健事業に興味・関心ある者や「健康運動実践指導者」・「日本トレーニング指導者（JATI）」の取得を目指す者（必須科目）は履修すること。                                                                                                                                                                                     |               |           |   |            |      |
| 教科書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |           |   |            |      |
| 使用しない。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |           |   |            |      |
| 参考図書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |           |   |            |      |
| なし。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |           |   |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |           |   |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |           |   |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |           |   |            |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                       |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| その他                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                       |                                            |
| 必要に応じて資料等を配布する。                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                       |                                            |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                       |                                            |
| 1. イントロダクション<br>2. ウォームアップとクールダウンの目的と効果<br>3. ウォームアップとクールダウンの実践<br>4. 5. 体操（ラジオ体操の実践と指導法）<br>6. 7. ストレッチングの理論・実践<br>8. ストレッチングの指導案作成・指導<br>9 - 11. レジスタンストレーニングの理論・実践<br>12. 13. 自体重、器具（弾性チューブ・ボールなど）を利用したエクササイズの理論・実践<br>14. 対象者に応じたレジスタンストレーニングの理論・実践<br>15. コーディネーショントレーニングの理論・実践 |                                      |                       |                                            |
| 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） |
| <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                          |                       | 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<br>・ 各内容について、図書館などの資料を参考に自宅学習を実施すること。<br>復習：2時間<br>・ 各内容で実技試験があるため、講義資料を参考に、実技試験対策を実施すること。<br>・ レポート課題を提出するため、学習した内容を踏まえ、レポートを作成すること。                                                                                                                                         |                                      |                       |                                            |
| 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |                       |                                            |
| 到達目標を達成することで、子どもから高齢者など幅広い世代に応じた運動指導に関する基礎知識・コミュニケーション技法を身につけることができ、健康関連産業やスポーツ関連産業への就業に向けて大きく貢献できる。また、集団指導法を通してリーダシップ能力を養うことができ、かつ、運動指導に関する企画運営能力を養うことができる。                                                                                                                         |                                      |                       |                                            |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      |                       |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                       |                                            |
| 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |                       |                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                       |                                            |