

|      |               |           |            |        |     |
|------|---------------|-----------|------------|--------|-----|
| 講義名  | 運動処方演習B       |           |            | 授業形態   |     |
| 担当教員 | 山本 隼年 / 高橋 宏斗 | 開講期・曜日・時限 | 後期 火曜日 4時限 |        |     |
|      |               | 単位数       | 2          | 履修開始年次 | 1年生 |
|      |               |           | ナンバリング・コード | AHS181 |     |

**主題と概要**

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。  
 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、実際に通して身に付ける。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、器具（ボール・椅子など）を使用した運動処方に用い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。  
 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。

**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。  
 授業中の評価：受講態度など... 40%  
 レポート評価... 10%  
 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。  
 授業では、体調を整え、十分な運動対策をとり参加すること。  
 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**

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**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
2. ウォームアップとクールダウンの目的と効果
3. ウォームアップとクールダウンの実践
4. 5. 体操（ラジオ体操の実践と指導法）
6. 7. ストレッチングの理論・実践
8. ストレッチングの指導案作成・指導
- 9-11. レジスタンストレーニングの理論・実践
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
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
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
- ・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。
- ・復習：2時間
- ・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。
- ・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。  
 以上のことから、ディプロマポリシーの達成に大きく貢献できる科目である。

**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**

**備考**