

講義名	運動指導技術演習B			授業形態	
担当教員	山本 隼年 / 関 和俊	開講期・曜日・時間	後期 火曜日 3時限		
		単位数	2	履修開始年次	3年生
			ナンバリング・コード	AHS381	

### 主題と概要

健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者は、健康づくりのための運動を安全かつ適切に指導できる、特に実践指導のための指導技術に重点をおいた指導者の資格である。今日の少子・超高齢化社会を健康で活力あるものとしていくためには、単に病気の早期発見や治療にとどまるのではなく、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」を重視すること、生活の質を高めることにより、実り豊かで満足できる生涯づくりを目指すことが重要である。

健康運動の実践指導を行うためには、実践指導の能力に加えて、その指導の背景となる医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識が必要となる。これまでの講義・実習で獲得した知識を再確認し、資格の取得に向けた対策を行う。

### 到達目標

医学的基礎知識、運動生理学の知識、健康づくりのための運動指導の知識を身につけ、「健康運動実践指導者」、「JATIトレーニング指導者」の試験合格できるようにする。

### 提出課題

毎回、章ごとの模擬問題を自分で作成し、事前に担当教員にメール送信する。

### 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

毎回の授業時間内に事前課題の模擬問題を受講者間で実施し、評価を行う。

### 評価の基準

授業中の評価：課題提出状況・・・50%  
 期末考の評価：定期試験・・・50%

### 履修にあたっての注意・助言他

本科目は健康運動実践指導者およびJATIトレーニング指導者の資格取得のための必須科目である。

### 教科書


### 参考図書

健康運動実践指導者養成テキスト、	健康・体力づくり事業財団	南江堂		
トレーニング指導者テキスト[理論編]	NPO法人 日本トレーニング指導者協会	大修館書店	2800	9784469269475
トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版。	NPO法人 日本トレーニング指導者協会	大修館書店	2800	9784469269482

### その他

適宜、資料を配布する。

### 授業計画

- 健康運動実践指導者、トレーニング指導者の資格に関して  
 予習 健康運動実践指導者およびトレーニング指導者の資格に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 運動生理学  
 予習 運動生理学に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 機能解剖とバイオメカニクス  
 予習 機能解剖とバイオメカニクスに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 栄養摂取と運動  
 予習 栄養摂取と運動に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 体力測定と評価  
 予習 体力測定と評価に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 運動指導の心理学  
 予習 運動指導の心理学に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 運動障害と予防・応急処置  
 予習 運動障害と予防・応急処置に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 筋力トレーニングのプログラム作成  
 予習 筋力トレーニングのプログラム作成に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- パワー向上トレーニング理論とプログラム作成  
 予習 パワー向上トレーニング理論とプログラム作成に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 持久力向上トレーニング理論とプログラム作成  
 予習 持久力向上トレーニング理論とプログラム作成に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成  
 予習 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム  
 予習 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラムに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 特別な対象のためのトレーニングプログラム  
 予習 特別な対象のためのトレーニングプログラムに関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）
- 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成  
 予習 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成に関する内容をテキスト等で予習しておくこと（120分）  
 復習 講義資料を整理し、授業内容の理解を深めること（120分）

### 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）	

### 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健康関連産業・スポーツ関連産業の就業につなげることができる。  
 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効果的な指導理論が身につく。

### 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

なし

### 備考

なし