

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・時間	後期 火曜日 2 時限	
			単位数	2	履修開始年次

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。運動はただ闇闇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、実習を通して身につける。ここでは、運動処方と代表される 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。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

選別(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。基本的に選別・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

.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
復習：授業の進め方や成績評価について再確認すること（60分）
予備：ウォームアップとクールダウンについて事前に調べておくこと（180分）
 2. ウォームアップとクールダウンの目的と効果
復習：講義および実技内容について再度確認し、要点を整理しておくこと（120分）
予備：授業で説明された次の実技内容について配布資料を確認し、準備しておくこと（120分）
 3. ウォームアップとクールダウンの実践
復習：実技実習内容を再度確認すること（120分）
予備：ラジオ体操の歴史や効果について調べ、指導法のポイントをまとめておくこと（120分）
 4. 5. 体操（ラジオ体操の実践と指導法）
復習（各回）：ラジオ体操の動きを正確に理解し、実践内容を整理すること（120分）
予備（各回）：次の実技内容について配布資料を確認し、準備しておくこと（120分）
 6. 7. ストレッチングの理論・実践
復習（各回）：ストレッチングの種類とその生理学的効果を整理し、実技で行った内容を復習すること（120分）
予備（各回）：指導案作成のために、対象者に応じたストレッチの構成を考慮しておくこと（120分）
 8. ストレッチングの指導案作成・指導
復習：前回までのストレッチングの内容を確認し、指導の際に注意すべき点を整理すること（120分）
予備：各種レジスタンストレーニングの実践方法について調べ、次の実技に向けて準備すること（120分）
 - 9-11. レジスタンストレーニングの理論・実践
復習（各回）：レジスタンストレーニングの基本原則を整理しておくこと（120分）
予備（各回）：各種レジスタンストレーニングの指導方法を整理し、発表に向けて準備すること（120分）
 12. 13. 自重、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実践
復習（各回）：自重を利用したエクササイズの実践内容を振り返り、効果とポイントを整理すること（120分）
予備（各回）：他のトレーニングのバリエーションを調べ、次の実技に活かせるよう準備すること（120分）
 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
復習：レジスタンストレーニングの適用例を整理し、対象者に応じたプログラムの設計方法を振り返ること（120分）
予備：高齢者・アスリート・ジュニア、後成人など異なる対象者へのレジスタンストレーニングの適用方法を調べ、実践に備えること（120分）
 15. コーディネーショントレーニングの理論・実践
復習：コーディネーショントレーニングの目的や効果を整理し、実践した内容を振り返ること（120分）
予備：各種コーディネーション能力（リズム能力・バランス能力など）の向上方法を調べ、実技での応用を考慮しておくこと（120分）
- 全教員15回担当

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）	

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、集団指導を通してリーダー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、タイプBで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