

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、 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

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、十分な運動対策をどうって参加すること。
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

- 運動処方と健康の関わり
予習 健康増進における運動処方の意義について、テキスト等を用いて予習すること（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）
- ラジオ体操：ラジオ体操の実践と指導法
予習 ラジオ体操の内容を動画教材等で学び、予習すること（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）
- ラジオ体操：実技試験
予習 予習の講義資料および動画教材を活用し、実技試験の準備をすること（120分）
復習 実技試験のフィードバックを活用して指導法を再確認すること（120分）
- ストレッチング：理論と実践
予習 各種ストレッチング法について、テキスト等を用いて予習すること（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）
- ストレッチング：実践と指導法
予習 静的ストレッチングの方法について、テキスト等を用いて予習すること（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）
- ストレッチング：実技試験
予習 実習の講義資料を活用し、実技試験の準備をすること（120分）
復習 実技試験のフィードバックを活用して指導法を再確認すること（120分）
- ストレッチング：指導案作成
予習 静的ストレッチングのプログラム作成に関する内容を、テキスト等を用いて予習すること（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）
- レジスタンストレーニング：理論と実践
予習 自体重を用いたレジスタンストレーニングについて、テキスト等を用いて予習すること（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）
- レジスタンストレーニング：実践と指導法
予習 自体重を用いたレジスタンストレーニングについて、テキスト等を用いて予習すること（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）
- レジスタンストレーニング 実技試験
予習 第8回の講義資料を活用し、実技試験の準備をすること（120分）
復習 実技試験のフィードバックを活用して指導法を再確認すること（120分）
- レジスタンストレーニング：指導案作成
予習 対象者に応じたレジスタンストレーニングのプログラム作成について、テキスト等で予習すること（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）
- 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実践と理論
予習 自体重および器具（弾性チューブ・ボールなど）を利用したエクササイズについて、テキスト等で予習すること（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）
- ウォーミングアップおよびクールダウンの理論と実践
予習 ウォーミングアップおよびクールダウンの内容を、テキスト等を用いて予習すること（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）
- 有酸素性運動の理論・実践
予習 有酸素性運動の効果や実践法について、テキスト等を用いて予習すること（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）
<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、集団指導法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、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

実務経験あり
山本隼年：
保有資格：JATI・ATI、CSCS、NSCA-CPT、CPSS、JSPQ-AT、鍼灸師
指導歴：約20年（NTDooono Redkuri games、ラグビー人形男女日本代表、ラグビー韓国代表、韓国ラグビー-Pasco rugby teamなど）
講義では、科学的な知見を論理的に説明すると共に、約20年間スポーツ実践現場で運動処方を実施してきた経験も踏まえ、ケーススタディを通して様々な症例について紹介する。

備考