

授業科目 運動指導論実習

【担当教員名】		藤田 和樹	対象学年	2	対象学科	健康
			開講時期	前期	必修・選択	必修
			単位数	1	時間数	30
【概要】 肥満予防及び解消に有効な運動プログラムを作成し、実践できることを目指す。運動プログラムの作成に当たっては、特に有酸素運動中の心拍数・モニターを使用して測定し、肥満解消に有効な心拍数で運動の強さを調節できることを目標とする。また、ふだんの生活のエネルギー消費量を測定し、それを増やすための生活行動プログラムを作成し、実践できることを目指す。						
【学習目標】 1. ストレッチの生理学的基礎を理解し、実践することができる。 2. 肥満予防に有効な有酸素運動の心拍数を知り、目標心拍数で運動を行うことができる。 3. 腰痛予防及び改善に有効なコア・エクササイズの方法を学び、実践できる。 4. 筋量増加のためのトレーニングの方法を学び、実践できる。 5. 日常生活におけるエネルギー消費量を測定し、それを増やすための行動変容プログラムを作成できる。 6. 自己の体力やライフスタイルにあった肥満予防プログラムを作成し、実践できる。						
回数	授業計画又は学習の主題				SBO 番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	ストレッチング	筋肉の解剖を理解し、主運動で使う筋肉を効率的にストレッチする方法を学ぶ。				実習・ストレッチのデモ
2	有酸素運動	ウォーキング、ジョギング、パンチアウトなどいろいろな有酸素運動中の心拍数を測定し、運動の強さを調節する方法を学ぶ。				実習・レポート
3	コア・エクササイズ	体幹部の筋群をバランスよく鍛える方法を学ぶ。				実習
4	生活の中での運動	日常生活のエネルギー消費量をカロリー計を使って測定し、自己のライフスタイルにあった無理のない生活行動プログラムを作成する。				実習・レポート
5	筋力トレーニング	ラバーバンドや自重を利用して、筋量を増加するための筋力トレーニングの方法について学ぶ。				実習・レポート
6	運動プログラム作成	自己の体力やライフスタイルにあった肥満予防プログラムを作成し、実践する。				実習・レポート
【使用図書】		＜書名＞	＜著者名＞	＜発行所＞	＜発行年・価格・その他＞	
教科書		特になし				
参考書		運動処方方の指針	アメリカスポーツ医学会編	南江堂	1997年発行、3000円	
		高齢者運動処方ガイドライン	佐藤祐造 編	南江堂	2002年発行、3000円	
その他の資料		必要の都度配布する				
【評価方法】 ①レポート提出 ②実習への参加状況			【履修上の留意点】 この授業をきっかけに自己のライフスタイルを見直し、運動がふだんの生活に長く定着することを期待する。			