

【担当教員名】 下山 好充		対象学年 2	対象学科 必修・選択	栄養 必修
		開講時期 前期	必修・選択	必修
		単位数 1	時間数	30
<p><概要></p> <p>健康増進および肥満予防を目的としたトレーニングプログラムを作成し、実践できることを目指す。 また、実習を通じて、運動能力および指導能力を高める。</p>				
<p><学習目標></p> <p>1. ストレッチの生理学的基礎を理解し、実践する。 2. 効率良く脂肪燃焼が行なわれる運動強度を把握し、その強度で持久カトレーニングを実践する。 3. 筋力トレーニングの正しい方法を学び、実践する。 4. 調整カトレーニングを実践し、コーディネーション能力を高める。 5. 水の特性を活かした水中運動理論を理解し、実践する。</p>				
回数	授業計画又は学習の主題			学習方法・学習課題
	<p>1 主運動で使う筋肉の効率的なストレッチング 2 持久力向上を目的としたトレーニング（ジョギングや自転車エルゴメーターなど） 3 筋量増加を目的とした筋力トレーニング（器具を利用） 4 バランスの取れた美しい体作りを目的とした筋力トレーニング（自重を利用） 5 Gボールなどを利用した調整カトレーニング 6 プールでの水中運動（アクアエクササイズ）1 7 プールでの水中運動（アクアエクササイズ）2</p>			<p>実習・レポート 実習・レポート 実習・レポート 実習・レポート 実習・レポート 実習・レポート 実習・レポート</p>
【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	特になし			
参考書	スポーツトレーニング	浅見俊雄	朝倉書店	3700円
	アクアフィットネス	野村武男	善本社	1680円
その他の資料	必要の都度配布する			
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート		【履修上の留意点】 自ら実践することにより、運動することの大切さや楽しさを学んで欲しい。 実習は体育館・グラウンド・プールなどで行なわれるためその都度、準備するものを連絡す		