

授業科目 運動指導法実習13(地域オルタナティブ)

【担当教員名】 伊藤千賀	対象学年	2 3 4	対象学科	林
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：GIO>】
健康づくりに必要な3つの基本的な運動（有酸素運動、筋力運動、柔軟運動）を女性や中高年齢者など対象に合わせた運動指導を適切に行えるようになることを目指す。

【<学習目標>又は<行動目標：SBO>】
1. 健康づくり運動に必要な基礎知識
2. 体力測定及び評価
3. 健康づくり運動の実技
4. 健康づくり運動の指導法
5. 対象に合わせた指導法
6. 指導者としての心得

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	健康づくり運動の概要（必要な運動・プログラムの流れなど）	1	伊藤
2	体力測定及び評価 1-1（現在の体力レベル、体調を知る）	2	伊藤
3	体力測定及び評価 1-2（プログラムを作成する）	2	伊藤
4	健康づくり運動実技 1-1（有酸素運動：ウォーキング、エアロビクス）	3	伊藤
5	健康づくり運動実技 1-2（有酸素運動：水中エクササイズ）	3	伊藤
6	健康づくり運動実技 1-3（筋力運動：自重負荷トレーニング）	3	伊藤
7	健康づくり運動実技 1-4（筋力運動：道具を利用）	3	伊藤
8	健康づくり運動実技 1-5（柔軟運動のいろいろ）	3	伊藤
9	健康づくり運動実技 1-6（プログラムに応じての実技）	3	伊藤
10	健康づくり運動指導法	4	伊藤
11	女性とスポーツ 1-1（実技及び指導法）	5	伊藤
12	女性とスポーツ 1-2（プログラム作成による実技）	5	伊藤
13	中高年齢者とスポーツ 1-1（実技及び指導法）	5	伊藤
14	中高年齢者とスポーツ 1-2（プログラム作成による実技）	5	伊藤
15	指導者としての心得	6	伊藤

【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)	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・共通科目Ⅱ・共通科目Ⅲ（各ワークブック含）			
参考書				
その他の資料				

【評価方法】 出席：20% 積極的参加：30% 期末試験：50%	【履修上の留意点】
--	-----------

2 医療技術学部 (健康スポーツ学科)