

授業科目 運動指導法実習(体操)

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

【＜概要＞又は＜一般目標：GIO＞】

今後の社会的ニーズに応えるべく、中高齢者及び女性を対象とした健康づくり運動の指導理論を学び、対象に応じた確かな運動指導法を習得できるよう養う。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：SBO＞】

- 健康づくり運動の社会的ニーズを理解する。
- 健康づくり運動3つの基本運動(有酸素、筋力、柔軟)を学ぶ。
- 健康づくり運動(有酸素、筋力、柔軟)の実施法を習得する。
- 健康づくり運動(有酸素、筋力、柔軟)の指導法を習得する。
- 補強運動の必要性、及び原則、安全性等を理解し習得する。
- 総合的健康づくり運動のまとめ。

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	健康づくり運動の社会的ニーズ(現状と課題及び対策)	1	講義・伊藤
2	健康づくり基本運動(有酸素、筋力、柔軟)とは	2	講義・伊藤
3	健康づくり基本運動(有酸素運動の実施法)	3	実技・伊藤
4	健康づくり基本運動(筋力運動の実施法)	3	実技・伊藤
5	健康づくり基本運動(柔軟運動の実施法)	3	実技・伊藤
6	健康づくり基本運動(有酸素運動の指導プログラム及び実技指導法)	4	演習・伊藤
7	健康づくり基本運動(筋力運動の指導プログラム及び実技指導法)	4	演習・伊藤
8	健康づくり基本運動(柔軟運動の指導プログラム及び実技指導法)	4	演習・伊藤
9	中高齢者及び女性を対象とした対象別プログラム及び実技指導法	4	演習・伊藤
10	補強運動の必要性と取り入れ方	5	講義・伊藤
11	目的に応じた補強運動・体操(理論及び実施法)	5	実技・伊藤
12	ウェイトトレーニング、サーキットトレーニングの原則、効果(理論及び実施法)	5	実技・伊藤
13	準備体操と整理体操の理解及び実施法の注意点	5	講義・伊藤
14	準備体操と整理体操(実施法)	5	実技・伊藤
15	補強運動の実技指導法	5	演習・伊藤
16	準備体操と整理体操の実技指導法	5	演習・伊藤
17	総合的健康づくり運動のまとめ(対象・目的別プログラム作成・実施)	6	演習・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			
参考書				
その他の資料	スポーツセラビクス初級編(ビデオ) 発行：伊藤千賀 価格：¥3,800-			

【評価方法】	【版修上の留意点】
授業参加30%	
実技試験40%	
筆記試験30%	