

授業科目 運動指導論実習

【担当教員名】 柵木聖也、滝澤一騎	対象学年	2	対象学科	栄養
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

<概要>

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。

<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。
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. 筋カ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. トレーニングの成果を知る手段として体カテスト、およびその結果を利用する方法を知る。

回数	授業計画又は学習の主題	学習方法・学習課題
		<ol style="list-style-type: none"> 1 主運動で使う筋肉の効率的なストレッチング 2 自分の体力を知ろう ～pre test～ 3 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） 4 心拍数を利用した持久カトレーニング 5 屋外の地形を利用した持久カトレーニング 6 筋カトレーニング① フリーウェイトを利用した筋カトレーニング 7 筋カトレーニング② 自体重を利用した筋カトレーニング 8 筋カトレーニング③ 身体の「コア」をターゲットとした筋カトレーニング 9 Gボールなどを利用した調整カトレーニング 10 瞬発力を向上させるトレーニング 11 バランス能力を向上させるトレーニング 12 自分の体力を知ろう ～post test～ 13 体カテストの結果の活用① 基礎的統計処理 14 体カテストの結果の活用② 発展的統計処理 15 評価

【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
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る。
--------------------------	--

健康栄養学科 専門