

授業科目 運動指導法実習15 (体操)

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

【<概要>又は<一般目標：G I O>】

今後の社会的ニーズに応えるべく、中高齢者及び女性に向けての健康づくり運動の指導理論を学び、対象に応じて的確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：S B O>】

1. 中高齢者及び女性に向けての健康づくり3つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）を理解する。
2. 健康づくり3つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）の実施法を習得する。
3. 健康づくり3つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）の指導法を習得する。
4. 補強運動の必要性、ウエイトトレーニング・サーキットトレーニングの原則や安全性を理解し習得する。
5. 準備運動と整理運動の注意点などを理解する。

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	ガイダンス	1	講義 伊藤
2	健康づくり3つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）とは	1	講義 伊藤
3	健康づくり3つの基本運動 有酸素運動の実施法	2	実技 伊藤
4	健康づくり3つの基本運動 筋力運動の実施法	2	実技 伊藤
5	健康づくり3つの基本運動 柔軟運動の実施法	2	実技 伊藤
6	健康づくり3つの基本運動 有酸素運動の実技指導法	3	演習 伊藤
7	健康づくり3つの基本運動 筋力運動の実技指導法	3	演習 伊藤
8	健康づくり3つの基本運動 柔軟運動の実技指導法	3	演習 伊藤
9	中高齢者及び女性の健康環境（現状と課題及び対策）	2	講義 伊藤
10	補強運動の必要性和プログラムへの取り入れ方	4	講義 伊藤
11	目的に応じた体操の必要性（理論及び実施法）	4	実技 伊藤
12	ウエイトトレーニング、サーキットトレーニングの原則・効果（理論及び実施法）	4	実技 伊藤
13	準備体操と整理体操の理解及び実施上の注意点	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	4	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	総合的実技指導のまとめ	3	実技 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円	

【評価方法】	【履修上の留意点】
授業参加 30% 実技試験 35% 筆記試験 35%	