授業科目　運動指導論実習

【担当教員名】	対象学年	2	対象学科	栄養
柵木聖也	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、その強度で持久力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. 調整力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力テスト、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
1	主運動で使う筋肉の効率的なストレッチング	実習・レポート
2	自分の体力を知ろう　～pre test～	実習・レポート
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）	実習・レポート
4	心拍数を利用した持久力トレーニング	実習・レポート
5	屋外の地形を利用した持久力トレーニング	実習・レポート
6	筋力トレーニング①　フリーウェイトを利用した筋力トレーニング	実習・レポート
7	筋力トレーニング②　自体重を利用した筋力トレーニング	実習・レポート
8	筋力トレーニング③　身体の「コア」をターゲットとした筋力トレーニング	実習・レポート
9	Gボールなどを利用した調整力トレーニング	実習・レポート
10	瞬発力を向上させるトレーニング	実習・レポート
11	バランス能力を向上させるトレーニング	実習・レポート
12	自分の体力を知ろう　～post test～	実習・レポート
13	体力テストの結果の活用①　基礎的統計処理	実習・レポート
14	体力テストの結果の活用②　発展的統計処理	実習・レポート
15	評価	実習・レポート

【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。