

授業科目 体操(エアロ・エクササイズ含む) I

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	スポーツ
伊藤 千賀		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：GIO＞】					
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：SBO＞】					
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＞	
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%					