

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	健康
佐藤 敏 郎		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：G10】 健康づくりの中でも運動は、積極的な健康づくり、健康増進の推進に特に重要である。本科目では、ストレッチングや各体力構成要素の維持・向上のための運動、生活習慣病および介護の予防のための運動について実習する。また、自分の体力水準を知り、その評価方法や活用方法を学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 体力の評価としての体力測定を学び、自らの体力水準を理解する 2. ストレッチングの方法を理解し、指導する 3. 各体力構成要素の維持・向上を目的とした運動を理解する 4. 体力測定結果の評価・活用法を理解する					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション 運動の有効性／体力の概念				講義・レポート
2	体力測定 1 (pre test)				実習・レポート
3	ストレッチング				実習・講義・レポート
4	全身持久力向上を目的とした運動				実習・講義・レポート
5	心拍数を利用した持久力運動				実習・講義・レポート
6	屋外の地形を利用した持久力運動				実習・講義・レポート
7	筋力・筋持久力向上を目的とした運動				実習・講義・レポート
8	平衡性・敏捷性向上を目的とした運動				実習・講義・レポート
9	瞬発力・スピード向上を目的とした運動				実習・講義・レポート
10	生活習慣病予防を目的とした運動				実習・講義・レポート
11	介護予防を目的とした運動				実習・講義・レポート
12	体力測定 2 (post test)				実習・レポート
13	体力測定結果の分析 1				講義・レポート
14	体力測定結果の分析 2				講義・レポート
15	評価				講義・レポート
【使用図書】		<書名>		<著者名>	<発行所> <発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし			
参考書		健康・スポーツ科学入門	出村慎一・村瀬智彦	大修館書店	2000・2,100円
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート			【履修上の留意点】		