

授業科目 体操（エアロビクスエクササイズ含む）

【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・一般目標：GI0】 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、対象に応じた確かな運動指導法を習得できるよう養う。					
【学習目標・行動目標：SB0】 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・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 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 有酸素運動の実施法			2	実技 伊藤
5	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
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 有酸素運動の実技指導法			3	演習 伊藤
8	健康づくり3つの基本運動 筋力運動の実施法			2	実技 伊藤
9	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
10	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
11	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
12	準備体操と整理体操 柔軟運動の実施法			5	実技 伊藤
13	準備体操と整理体操 柔軟運動の実技指導法			5	演習 伊藤
14	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
15	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
16	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			4	実技 伊藤
17	補強運動の実技指導法			4	演習 伊藤
18	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 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	伊藤千賀	伊藤千賀	3,800円
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート提出		【履修上の留意点】			