

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

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
○	○	◎	◎	◎

授業の概要

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。

授業の目的

ますますの高齢化が進む中、健康寿命を延ばすための取り組みが必要不可欠である。そのため、健康運動の理論と技術を兼ね備えた指導者を育成することを目的とする。

学習目標

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。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	ガイダンス	講義	伊藤 千賀
2	健康づくり3つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）とは	講義	伊藤 千賀
3	健康づくり3つの基本運動 有酸素運動の実施法	実技	伊藤 千賀
4	健康づくり3つの基本運動 有酸素運動の実技指導法	演習	伊藤 千賀
5	健康づくり3つの基本運動 有酸素運動の実技指導法	演習	伊藤 千賀
6	健康づくり3つの基本運動 筋力運動の実施法	実技	伊藤 千賀
7	3つの基本運動 筋力運動の実施法	実技	伊藤 千賀
8	健康づくり3つの基本運動 筋力運動の実技指導法	演習	伊藤 千賀
9	準備体操と整理体操の理解及び実施上の注意点	講義	伊藤 千賀
10	準備体操と整理体操 柔軟運動の実施法	実技	伊藤 千賀
11	準備体操と整理体操 柔軟運動の実技指導法	演習	伊藤 千賀
12	中高齢者及び女性の健康環境（現状と課題及び対策）	講義	伊藤 千賀
13	補強運動の必要性とプログラムへの取り入れ方及び実技指導法	演習	伊藤 千賀
14	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	実技	伊藤 千賀
15	総合的実技指導のまとめ	実技	伊藤 千賀

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	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	スポーツセラピクス（初級編）ビデオ	伊藤千賀	伊藤千賀		3,800円	

評価方法

授業態度、レポート提出

履修上の留意点

積極的授業参加度

オフィスアワー・連絡先

授業内容の質問・相談がある学生は、所属学科・学年・学籍番号・氏名・用件を記入の上、office-hour@nuhw.ac.jpへご連絡ください。