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】	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

【カリキュラム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

【概要・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・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・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	ガイダンス	1	
2	健康づくり３つの基本運動（有酸素・筋力・柔軟）とは	1	
3	健康づくり３つの基本運動　有酸素運動の実施法	2	
4	健康づくり３つの基本運動　有酸素運動の実技指導法	2	
5	健康づくり３つの基本運動　有酸素運動の実技指導法	2	
6	健康づくり３つの基本運動　筋力運動の実施法	3	
7	３つの基本運動　筋力運動の実施法	3	
8	健康づくり３つの基本運動　筋力運動の実技指導法	2	
9	準備体操と整理体操の理解及び実施上の注意点	2	
10	準備体操と整理体操　柔軟運動の実施法	3	
11	準備体操と整理体操　柔軟運動の実技指導法	5	
12	中高齢者及び女性の健康環境（現状と課題及び対策）	5	
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	5	
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	2	
15	総合的実技指導のまとめ	4	

【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】