

授業科目 運動指導論演習

【担当教員名】 村山 敏夫		対象学年	2	対象学科	健栄
		開講時期	前期	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		態度	
◎		◎		○	
【概要】 健康とスポーツを題材にしながら身体について解剖学および運動機能の理解を深めながら自身で運動プログラムを作成できる知識や技術を習得することとする。					
【学習目標】 健康およびスポーツに関する科学的基礎知識を理解し、そこから創造的に身体動作の見識を深めていくことを目的とする。身体の動きを理解するには、筋肉の名称や動きの特性、あるいは機能に対する理解を深めることが必要である。 本講義では、科学的な視点から健康・スポーツの課題をクローズアップし、さまざまな論点を自身で思考を深めることで身体について語ることのできるスキルを習得する。					
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	健康スポーツ概論				
2	動きの特性				
3	基礎エネルギーの理解				
4	運動強度の設定				
5	コーディネーションの理解				
6	エクササイズの実際				
7	運動プログラム作成				
8	総合理解（対象者を設定した運動プランニング）				
【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)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席を重視し、レポートと学習理解テストにて最終評価とする			【履修上の留意点】 運動のできる服装が望ましい		