

授業科目 運動指導論実習

【担当教員名】 村山 敏夫	対象学年	2	対象学科	健康
	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	関心・意欲	態度	技能・表現
○	○	○	◎	◎
【概要・一般目標：GIO】 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：SBO】 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		SBO 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>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし		
参考書				
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】		