

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	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	○	○

授業の概要

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。

授業の目的

本授業では、身体活動の重要性と具体的な運動実践手法を学びながら、自身の健康のための身体活動プログラム設計ができるようになることを目的とする。また、身体のみならず精神的健康度と健康観を考えながら基る二の共通目的である「幸せ」の追求を運動の観点から論じつつ実践を行う。

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。

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	健康スポーツ概論	講義・健康とスポーツにおけるフレームワークの理解	村山 敏夫
2	動きの特性	講義・身体活動の運動力学および生理学的理解	村山 敏夫
3	基礎エネルギーの理解	講義・心肺機能とエネルギー機構の理解	村山 敏夫
4	運動強度の設定	演習・運動強度設定の理解	村山 敏夫
5	コーディネーションの理解	演習・コーディネーションの運動力学および生理学的理解	村山 敏夫
6	エクササイズの実際	演習・エクササイズの理解	村山 敏夫
7	運動指導表現法1	演習・運動指導の実践	村山 敏夫
8	運動指導表現法2	演習・運動指導能力の向上と技術習得	村山 敏夫
9	エクササイズ実践のツール活用	演習・運動器具の理解と使用方法の理解	村山 敏夫
10	フィールドエクササイズ1	演習・屋外での具体的な身体活動の理解	村山 敏夫
11	フィールドエクササイズ2	演習・屋外での身体活動プログラムの理解	村山 敏夫
12	運動プログラム作成1	講義・運動プログラムを作成するための基本	村山 敏夫
13	運動プログラム作成2	演習・運動プログラムを作成するための具体例の理解	村山 敏夫
14	運動プログラム作成3	演習・運動プログラムを作成とリスクマネージメントの理解	村山 敏夫
15	総合理解(対象者を設定した運動プランニング)	講義・運動プログラムを作成実践	村山 敏夫

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						
参考書						
その他の資料						

評価方法

授業態度及び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

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。