

2008 年度

科目名 体づくり運動演習	対象学科・学年 人間人社1回生	担当者 安田 正純
授業テーマ ストレッチング、ウォーキング、ラジオ体操、みんなの体操を中心に理論と実践で展開		
授業の概要と目標 生涯を健康で活力に満ちた日々を送るためには適度な運動実践を通しての活動が必要とされる。同時に、身体づくりに関わる正しい知識の習得が必要である。本授業では、ストレッチング、ウォーキング、ジョギング、それにラジオ体操やみんなの体操を中心に理論と実践で展開し、生涯学習・生涯体育としての身体づくりのあり方を学習する。さらには指導方法や留意すべき事柄にもふれていく。		
評価方法 受講出席率、受講態度、実技試験、レポートにて総合評価		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康運動実践指導者用テキスト	出版社 南江堂
参考書 配布プリント	著者	出版社
授業スケジュール・内容 1. 講義 ストレッチングの目的（柔軟性の向上、歴史、伸張反射） 2. 講義 ストレッチングとスポーツ障害の予防、筋痛、筋疲労 3. 講義 実施上の留意点 - 実技 ストレッチング 個人、二人組 4. 実技 ストレッチングの実際（上肢、体幹1） 5. 実技 ストレッチングの実際（体幹2、下肢） 6. 講義 ウォーキングの特性、歩き方と姿勢、速度 7. 講義 ウォーキングの強度、時間、頻度の設定、効果、安全上の留意点 8. 実技 ウォーキングの実際 9. 講義 有酸素性運動の特性、生理学 10. 講義 有酸素性運動の効果と安全上の留意点 11. 実技 有酸素性運動の実際 12. 実技 ラジオ体操第一・ラジオ体操第二 13. 実技 ラジオ体操第一・ラジオ体操第二・みんなの体操の実際 14. 実技 体操実技テスト 15. 講義 創作体操作成書提出		