

2011年度

科目名	健康運動実践指導者特論				
担当教員	児玉 公正				
配当	人社3			コード	23083
開期	後期	講時	火曜日3限	単位数	2
授業テーマ	健康運動を実践する指導者の養成を意識し、適切な運動プログラムを構成する能力について概説する。				
目的と概要	科学的根拠に基づいた運動指導の実践に必要な理論を確認する。健康づくり施策から運動生理、運動プログラム作成など、幅広く展開する。				
成績評価法	15回の開講中、まとめを目的に小テストを数回実施(50%)する。あわせて、授業意欲(10%)や平常点(40%)を加味し総合的に評価する。				
テキスト	健康運動実践指導者養成用テキスト:財団法人健康・体力づくり事業財団. 南江堂.				
参考書	随時紹介する				
履修に当たっての注意・助言/準備学習	スポーツインストラクターと体育教員の養成を意識し、講義を展開する。特に健康運動実践指導者や健康運動指導士として活躍を希望する者にとり、理論科目のまとめとなる。常に、範囲について予習して臨むこと。				
講義計画					
第1回	健康づくり施策の概要①	第1次国民健康づくり対策から健康日本21			
第2回	健康づくり施策の概要②	生活習慣病、メディカルチェック			
第3回	運動生理の概要①	運動の発現、筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構			
第4回	運動生理の概要②	筋線維タイプ、トレーニングと骨格筋			
第5回	運動生理の概要③	運動の持続と呼吸循環器系、および調節機構			
第6回	運動生理の概要④	運動時の酸素利用、トレーニングによる適応			
第7回	発育発達と老化	成長期の体力・スキル発達、加齢に伴う機能低下			
第8回	機能解剖とバイオメカニクス①	筋と骨、弾性エネルギーの利用			
第9回	機能解剖とバイオメカニクス②	投・打動作、運動と流体力			
第10回	栄養摂取と運動	エネルギー消費量、栄養戦略、運動と栄養			
第11回	体力測定と評価	測定法と評価法			
第12回	健康づくりのための身体活動・運動	運動プログラム作成の基礎			
第13回	運動指導の心理	運動実践の心理要因、カウンセリングの方法			
第14回	運動障害と予防・応急処置	運動中止の判定、救急蘇生法、内科的・外科的障害			
第15回	まとめ				