

2011年度

科目名	健康運動演習				
担当教員	児玉 公正				
配当	人社3			コード	23084
開期	前期	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、積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を養う。				
目的と概要	健康づくりのための身体活動・運動について自ら見本を示せる実技能力と、特に集団に対する運動指導技術に長けた者を養成するために、ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、レジスタンス運動、そして水泳・水中運動に取り組む。				
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、授業を展開する。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、実技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	ウォーキングの理論	講義：運動特性			第3
第2回	ウォーキングの実際①	実技：基本フォーム、指導におけるバリエーション			
回	ウォーキングの実際②	実技：まとめ			
第4回	ジョギングの理論	講義：運動特性			
第5回	ジョギングの実際①	実技：基本フォーム、指導上の注意			
第6回	ジョギングの実際②	実技：まとめ			
第7回	エアロビックダンスの理論	講義：運動特性			
第8回	エアロビックダンスの実際①	実技：運動プログラム、指導上の注意			
第9回	エアロビックダンスの実際②	実技：まとめ			
第10回	レジスタンス運動の理論	講義：運動特性			
第11回	レジスタンス運動の実際①	実技：トレーニングの実際			
第12回	レジスタンス運動の実際②	実技：まとめ			
第13回	水泳・水中運動の理論	講義：運動特性			
第14回	水泳・水中運動の実際①	実技：運動の実際			
第15回	水泳・水中運動の実際②	実技：まとめ			