

トレーニング実習

科目ナンバリング SPS-320
選択 1単位

蛭間 栄介

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ指導として健康の維持・増進に関与する体力とそのトレーニング方法について学習します。また、その実施における基礎的測定法、評価法および運動処方について実習します。健康の維持増進に必要な有酸素運動、レジスタン運動、ストレッチングおよびバランス運動を指導できるように実践能力を高めます。

2. 授業の到達目標

- 1.健康づくりのための運動方法について説明できる。
- 2.健康や体力について、測定と評価ができる。
- 3.自転車やジョギング・ウォーキングのデモンストレーションができる
- 4.対象者に合わせた運動メニューの作成と指導ができる。
- 5.いろいろな負荷方法を用いた筋力トレーニングの指導ができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業ノート(30%)、レポート(20%)、期末試験(50%)で評価します。また、出席回数が授業回数の3分の2未満の学生は単位を取得することができません。欠席は減点(5点)します。

4. 教科書・参考文献

教科書

健康・体力づくり事業財団 著 『健康運動指導士養成講習会テキスト上 下』 株式会社社会保険研究所

健康・体力づくり事業財団 著 『健康運動実践指導者養成講習会テキスト』 株式会社社会保険研究所

参考文献

小澤治夫・西端泉 著 『最新 フィットネス基礎理論』 (社)日本エアロビックフィットネス協会(JAFA)

5. 準備学修の内容

指定した教科書の次回授業部分を事前に読んでおいてください。また、授業前に授業ノートに各自の学修目標を整理しておいてください。

回回の授業内容を予習し、専門用語の意味等を理解しておいてください。また、実技についてもe-learningを見て運動のポイントを理解し、体験しておいてください。

6. その他履修上の注意事項

実技テストがあるので、日常的にトレーニングをしておいてください。

回回の授業までにテキスト、参考書および事前配布資料を読み、内容を理解しておいてください。

7. 授業内容

- 【第1回】 ウォーミングアップとクーリングダウンおよび筋肉痛のメカニズム：
ウォーミングアップとクーリングダウンの意義について説明できる。
・基本的運動実習(ウォームアップの中身は：暖める+主運動の動きづくりのため)を指導することができる。
・「指導上の注意」を説明できる。
・筋肉痛のメカニズムと対処法について説明できる。
- 【第2回】 ウォーキング・ジョギング実習：
・レッスン導入「ウォーキングとジョギングの特性の違い」の説明できる。
・姿勢と足の運び方、速さと歩幅・歩調の関係、速さと心拍反応、RPEを指導できる。
- 【第3回】 ウォーキング・ジョギング実習：
・リラックス走法、ピッチ走のスピード制御法、走速度と心拍反応、RPEを指導できる。
・ウォーキングとジョギングの混合運動を指導することができる。
・「シューズ・服装と指導上の注意」を説明することができる。
- 【第4回】 ストレッチングと柔軟体操の概論：
・柔軟性やストレッチングの目的と効果について説明できる。
・目的別のストレッチングが指導できる。
- 【第5回】 静的レジスタンストレーニングの原理・原則：
・トレーニングの原理原則について説明できる。
・トレーニング計画(安全管理を含む)を作成することができる。
・筋力測定と運動強度の設定ができる。
- 【第6回】 静的レジスタンストレーニング①：
・固定物(タオル・壁・柱)を利用したトレーニングを指導することができる。
・最大筋力と反復回数について説明できる。
・強度、反復回数とトレーニング効果について説明できる。
・「指導上の注意」(安全性の強調)を説明できる。
- 【第7回】 静的レジスタンストレーニング②：
・パートナーによる抵抗運動と筋力発揮について指導できる。
- 【第8回】 動的レジスタンストレーニング①：
・自体重でのトレーニング指導ができる。
- 【第9回】 動的レジスタンストレーニング②：
・チューブやゴムバンドを使用したレジスタンストレーニングを指導することができる。
- 【第10回】 動的レジスタンストレーニング③：
・ダンベルなどの道具を使用したレジスタンストレーニングを指導することができる。
- 【第11回】 動的レジスタンストレーニング④：
・徒手体操や徒手負荷によるレジスタンストレーニングを指導することができる。
- 【第12回】 介護予防のためのエクササイズ①：
・介護予防のための有酸素エクササイズが指導できる。

- 【第13回】 介護予防のためのエクササイズ②:
・介護予防のためのレジスタンスエクササイズが指導できる。
・ロコモティブシンドローム予防のためのエクササイズが指導できる。
- 【第14回】 介護予防のためのエクササイズ③:
・介護予防のためのストレッチングとバランスエクササイズが指導できる。
・口腔エクササイズの指導ができる。
- 【第15回】 前期のまとめと実技テスト(自体中によるレジスタンス運動)