

ジョギング・ウォーキング

科目ナンバリング DMB-201
選択 2単位

中野 孝行

1. 授業の概要(ねらい)

この授業は、演習形式の授業です。ウォーキングやランニングはすべてのスポーツの基本であり、世界で1番多くの愛好家や、競技人口の多いエクササイズといえます。生涯スポーツとして、手軽に取り組む事が出来て、単純な運動であります。1歩間違った運動を行なうと、障害を起こす原因になりかねないので正しい運動、及び楽しみ方を知ることが目的とします。またこの講義は健康運動指導士、ならびに健康運動実践指導者資格を受験するために必要な単位です。

2. 授業の到達目標

このスポーツの特性と安全管理を理解し、適切な指導を出来るようにする。

3. 成績評価の方法および基準

講義実施回数の70%の出席を必要とし、受講態度と取組む姿勢、熱意、服装を総合で評価します。

4. 教科書・参考文献

参考文献

中野孝行 自分流 駅伝・帝京大の育成力 ベースボールマガジン社

5. 準備学修の内容

体を動かしますので事前に体力を付ける事と動ける体作りをしておくこと。

次回の授業内容を予習し、専門用語の意味を理解しておくこと。

6. その他履修上の注意事項

万全な体調を整えてきてください。

実技をともなう授業のためである、人数を制限する事があります。

7. 授業内容

- 【第1回】 授業の進め方と安全管理、諸注意及び陸上エクササイズについて理解します。
- 【第2回】 ウォーキングの特性とフォームのチェックポイントとその方法について理解します。
また、歩行の指導法についても学びます。
- 【第3回】 各自のウォーキングフォームを確認し、その修正法(基本動作、動き作り)についての実践を通して理解します。
- 【第4回】 ウォーミングアップとクーリングダウン及びストレッチングの目的と効果に加え、指導法について理解します。
- 【第5回】 ジョギングとウォーキングに必要な補助的トレーニング(筋力トレーニングとサーキットトレーニング)の基本的概念と実践方法について理解します。
- 【第6回】 ジョギングとウォーキングのバイオメカニクスの評価とその調整法について理解します。
- 【第7回】 ハードル等、器具を使用しての動き作りの効果と指導法について学びます。
- 【第8回】 ジョギングとウォーキングの動き作りについて実践します。
- 【第9回】 正しいフォームでの長時間のジョギングとウォーキングを体験します。
- 【第10回】 ジョギングとウォーキングの運動生理学(運動強度、身体的応答、エネルギー消費)について理解します。
- 【第11回】 ジョギングとウォーキングによる運動処方(心拍数の計測と運動強度の求め方)について学び、各自の体力レベルに応じた運動強度で運動を実践します。
- 【第12回】 ジョギングにおけるペース感覚を養うトレーニング法について理解し、実践をします。
- 【第13回】 対象者の目的に合わせたジョギングのペースを養うためのトレーニングについて理解します。
- 【第14回】 各自の至適運動強度でのジョギング(グループ別)を体験します。
- 【第15回】 ジョギングとウォーキングのまとめ(オンライン予定)