

応用演習Ⅰ

科目ナンバリング SEM-301
必修 2単位

蛭間 栄介

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツや運動による競技力向上や健康の維持増進の指導・評価及び身体の変化に関するメカニズムについて学修します。

2. 授業の到達目標

- (1) スポーツや運動について科学的に評価することができる。
- (2) スポーツや運動に関する国内外の文献を検索することができる。
- (3) 体力に関する様々な測定を行うことができる。
- (4) 学生同士で積極的にコミュニケーションをとることができる。
- (5) 自分の健康を維持増進することができる。

3. 成績評価の方法および基準

レポート課題(40%)、プレゼンテーション(40%)と運動記録(20%)で評価をする。

4. 教科書・参考文献

教科書

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成用テキスト 株式会社 南江堂

5. 準備学修の内容

事前配布されている内容についてノートにまとめておいてください。

6. その他履修上の注意事項

外部での体力測定や運動指導に参加をしてください。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス、自己紹介、興味あるテーマについて発表する。
- 【第2回】 新体力測定実習:各自の体力を測定し、評価をする。
- 【第3回】 体力測定の結果をもとに、各自の運動メニューを作成する。
- 【第4回】 健康づくり施策概論①:健康増進とわが国の施策について理解する。
- 【第5回】 健康づくり施策概論②:生活習慣病と介護予防について理解する。
- 【第6回】 運動生理学①:運動と骨格筋の構造について理解する。
- 【第7回】 運動生理学②:筋収縮の様式と筋力トレーニングについて理解する。
- 【第8回】 運動生理学③:呼吸循環器の構造と機能について理解する。
- 【第9回】 運動生理学④:運動に伴う呼吸循環器の変化について理解する。
- 【第10回】 運動生理学⑤:トレーニングによる呼吸循環系への適応について理解する。
- 【第11回】 運動生理学⑥:運動と血液・体液の関係について理解する。
- 【第12回】 運動生理学⑦:成長期及び加齢に伴う身体的変化について理解する。
- 【第13回】 機能解剖とバイオメカニクス①:身体運動に関係する筋と骨について理解する。
- 【第14回】 機能解剖とバイオメカニクス②:筋腱複合体と弾性エネルギーについて理解する。
- 【第15回】 機能解剖とバイオメカニクス③:動作のバイオメカニクスの評価について理解する。