

応用演習Ⅳ

科目ナンバリング SEM-402
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。また、授業ではディスカッション、グループワーク、プレゼンテーションなども行います。

7. 授業内容

- 【第1回】 栄養摂取と運動①:健康と栄養について理解する。
- 【第2回】 栄養摂取と運動②:適切な食事と生活習慣について理解する。
- 【第3回】 体力測定と評価①:無酸素性能力と測定方法について理解する。
- 【第4回】 体力測定と評価②:有酸素性能力と測定方法について理解する。
- 【第5回】 体力測定と評価③:身体組成と新体力測定について理解する。
- 【第6回】 体力測定と評価④:健康づくりのための運動指針について理解する。
- 【第7回】 健康づくりと運動プログラム①:健康づくりのための身体活動基準2013について理解する。
- 【第8回】 健康づくりと運動プログラム②:健康づくりのための運動プログラム作成について理解する。(各自の運動習慣に関するプレゼンテーションを含む)
- 【第9回】 健康づくりと運動プログラム③:ウォーミングアップとクーリングダウンについて理解する。
- 【第10回】 健康づくりと運動プログラム④:有酸素性運動とレジスタンス運動について理解する。(先行研究を用いたグループワークを含む)
- 【第11回】 運動指導の心理学的基礎①:運動実践に関わる心理学的要因について理解する。
- 【第12回】 運動指導の心理学的基礎②:運動指導における動機づけについて理解する。
- 【第13回】 運動障害と予防・救急処置①:運動中の内科的な障害について理解する。
- 【第14回】 運動障害と予防・救急処置②:運動による整形外科的障害と救急処置について理解する。(実習を含む)
- 【第15回】 まとめ