

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	4	2	選択
担当教員			
池田 扶実子			
土1			
添付ファイル			

科目の概要	「健康運動実践指導者資格」の取得を目標に、運動指導に必要な知識と情報を学習し、資格取得に必要な運動指導を身につけます。学習する運動の種類は、「水中歩行」です。この運動は、運動実践指導者の実技試験課題になっています。資格取得に向けて実技の習得を行います。資格を取得する学生にとっては必ず受講が必要です。
授業の内容	<p>第1回 インTRODクシヨン 資格取得に必要な実演能力について解説する。教材のDVDを使う。(教室)</p> <p>第2回 水中レジスタンス① 実技試験の1つ。規定動作を確認し、練習する。</p> <p>第3回 水中レジスタンス② レジスタンス運動の指導を学び、実演練習を行う。</p> <p>第4回 水中レジスタンス③ 規定動作と規定ルーティンを覚えて実践練習を行う。</p> <p>第5回 水中ウォーキング① 水中ウォーキングの実際を体験し、規定動作を練習する。</p> <p>第6回 水中ウォーキング② 指導におけるキューイング(指示)練習を行う。</p> <p>第7回 水中ウォーキング③ 指導の循環を確認し、実演練習を行う。</p> <p>第8回 水中レジスタンス指導① 規定動作の指導を学び、練習する。</p> <p>第9回 水中レジスタンス指導② 指導の実践(キューイング・規定動作・指導)</p> <p>第10回 水中ウォーキング指導① 指導を含めた規定動作の練習と試験のためのリハーサル練習</p> <p>第11回 水中ウォーキング指導② 実技試験のリハーサル練習(ウォーキングのみ)</p> <p>第12回 実技試験対策① 実際の試験を模した指導練習(レジスタンス・ウォーキング)</p> <p>第13回 実技試験対策② 試験</p> <p>第14回 実技試験対策③ 資格試験直前に行う、模試トレーニング</p> <p>第15回 実技試験対策④ 資格試験直前に行う、模試トレーニング</p>
学習到達目標	<p>水中運動を中心にグループエクササイズ(多人数指導)を行い、指導テクニックを身につけ、実際に指導できることを目標としている。また資格試験の1つである実技試験合格を目指す。</p> <p>「運動指導における」</p> <p>① 実演能力… 適正な姿勢とテンポで行える</p> <p>② 運動の目的と内容の説明(理解力・説明能力)… 運動の目的を理解し、説明できる</p> <p>③ 表現・伝達能力… どのように動くのかを、わかりやすく伝えることができる</p> <p>④ リード・指導能力(動きのポイントと注意の指示)… 運動参加者に対して適切にリードできる</p> <p>⑤ 観察と対応力… 対象者全員に目を配り、観察できる。個別に動きの修正や動機付けができる。</p>
授業の方法	<p>【授業形態】 実習 校外(大阪 心斎橋 東急スポーツオアシス店にて実施) プールでの実習です。初回授業を除いて、すべて実習です。尚、1回の授業は2コマ～3コマとなるので、月にだいたい1回(日曜日)もしくは2回の実施となります。授業開催日のに関しては、模試などの予定を調整し学生が参加できる日程を選びます。</p> <p>【アクティブラーニングの取り入れ状況】</p> <p>【ICTを利用した双方向授業】</p> <p>【その他特記事項】 コロナ禍によりプールの利用が出来ないなどの理由から、ZOOMもしくはリズム室の実習に変更する場合があります</p>

成績評価の方法	【評価項目】【割合】 実技平常点（80%）実技試験（20%）を合わせて評価する
教科書・テキスト	健康運動実践指導者養成用テキスト プリント配布
参考書	添付のDVD「水中レジスタンス運動」「水中ウォーキング運動」
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	実演練習を必ず授業後に再履修してください
履修上の留意事項	この授業は「健康運動実践指導者」資格養成講座です。
オフィスアワー	火曜日 9：00～12：00 日曜日 9：00～13：00 平日の16：00～18：00
課題に対するフィードバックの方法	教務を通して連絡します
実務経験	フィットネスインストラクター歴 38年 パーソナルトレーナー歴 25年 大手スポーツクラブ勤務（管理職 企画経営部ディレクター）5年 大手スポーツクラブ、アドバイザー 16年 公益社団法人 日本フィットネス協会理事（役員として運動の啓蒙・普及並びに指導者育成を行っている） （公）健康体力づくり事業財団主催 「健康運動実践指導者 講習会」講師・試験官 18年 （大阪府・福岡県担当） 2004年 日本ウォーキング学会 パネリスト 2005年 「アクアエクササイズ指導教本」共著 （公）日本フィットネス協会 2007年 「やってみよう！水中レジスタンストレーニング」DVD 2018年、（公）健康体力づくり事業財団より講師の部で表彰
その他	