

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			
火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講義します。 「健康運動実践指導者養成」テキストを使って、グループ指導に必要な知識（指導法・対象者別プログラム構成・運動処方など）を学習していただきます。
授業の内容	<p>第1回 イン트로ダクション 資格取得に必要な履修内容の解説。 *シラバスを確認しておくこと。</p> <p>第2回 健康づくり施策概論 健康と健康づくりの概念と歴史、我が国の疾病状況・高齢化の現状を踏まえて、それを推進する保健医療・介護の制度などについて理解する</p> <p>第3回 運動生理学① 運動の発現するしくみ・筋繊維のタイプと収縮特性・トレーニングによる筋力増加などを解説する。</p> <p>第4回 運動生理学② 運動時の呼吸循環器系の役割と働き・体力、基本的動作の発達について解説</p> <p>第5回 機能解剖とバイオメカニクス 運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを解説する。</p> <p>第6回 栄養摂取と運動 身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝を解説</p> <p>第7回 体力測定と評価 体力の概念と構成要素を解説し、測定結果の分析・評価・活用法を解説する</p> <p>第8回 健康づくりと運動プログラム 生活習慣病における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について考察し、安全かつ効果的な運動プログラムを解説する</p> <p>第9回 運動指導の心理学的基礎 健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機付けとカウンセリングの方法を解説する</p> <p>第10回 健康づくり運動の実際 健康運動実践指導とは？ウォームアップとクールダウンを解説する。</p> <p>第11回 ストレッチング 種類と方法と特性・目的・効果と実施上の留意点について解説する。</p> <p>第12回 ウォーキングとジョギング 運動障害と予防・救急処置 ウォーキング・ジョギングの特性・運動効果・エネルギー消費量と実施における留意点を解説する。 運動中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を解説する。</p> <p>第13回 エアロビクダンス エアロビクダンスの特性と効果を解説する。運動強度の考えかた、実施における留意点などを解説する</p> <p>第14回 水中運動・レジスタンス運動 水の特性について解説する。 水中運動・レジスタンス運動特性と効果を解説する。 運動強度の考えかた、実施における留意点などを解説する。</p> <p>第15回 まとめ 筆記試験対策として、模試問題を行う。</p>
学習到達目標	健康運動を指導実践できる知識の習熟 ①健康運動とはどのような運動かを知り、適切な運動プログラムを構成できるようになる。 ②運動を指導するテクニックとスキルを知る。
授業の方法	講義形式
成績評価の方法	平常点80% 前期レポート1回20% と合わせて評価する。
教科書・テキスト	健康運動実践指導者養成用テキスト（健康体力づくり事業財団） 「健康運動実践指導者」認定試験対策問題集（ラウンドフラット）
参考書	
授業時間外の学修について（事前・事後学習につい	授業後毎に対策問題集を行う。

て)	
履修上の留意事項	
オフィスアワー	「授業後、教室にて」「メールで事前に連絡」
実務経験	<p>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)</p> <p>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</p>
その他	