

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			
集中			
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整理し、資格取得に必要な運動指導法を身につけていただきます。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。
授業の内容	<p>第1回 ガイダンス 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。(体育館など)</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。(以降、学外施設)</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	ガイダンス 1コマ 実習14コマ(1コマ学内体育館 13コマ 学外施設) (スポーツオアシス心斎橋EAST店)
成績評価の方法	平常点80% 前期実技試験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」第8章 水泳・水中運動
参考書	
授業時間外の学修について(事前・事後学習について)	授業前・後に実演練習を行うこと
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	