

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3			
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・高齢化の現状をふまえ、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
授業の方法	講義 「健康運動実践指導者養成用テキスト」が筆記試験範囲であるので、テキストを使って筆記試験対策を行う。 授業は1回につき2コマ進めていきます（土曜日1～2限目もしくは3～4限目）ので模試前日などを避けてスケジュールを調整します。
成績評価の方法	前期レポート（60%）及び授業態度（40%）にて評価する
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	最新フィットネス基礎理論（日本フィットネス協会）
授業時間外の学修について（事前・	毎回の授業には、Tシャツと短パン・水着とスイミングキャップ、タオルを持参してください。

事後学習について)	
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。テキストを習熟するよう心がけてください。
オフィスアワー	火曜日 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 日曜日 9 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0 平日の 1 6 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0
担当教員への連絡方法	メール、ライン、電話
その他	