

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4			
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。</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 模試</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>実習</p> <p>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。</p> <p>初回授業を除いて、すべて実習です。</p> <p>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。</p> <p>授業開催日に関しては、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>
成績評価の方法	平常点（80点）前期実技試験1回（20点）と合わせて評価する。
教科書・テキスト	授業毎のプリント配布
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・	<p>実技試験合格のためには、練習が必要です。</p> <p>テキストに添付されているDVDを何度も見て、練習してください。</p>

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。
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	