

授業科目区分	授業科目名	単位	時間	科目関連 実務経歴
専門	フィットネスエクササイズ(講義/実技)	3	45	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
学科・学年	担当教員名	この科目と関連の深い科目		
AT学科2年	館 俊樹	スポーツプログラミング論		
授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示				
フィットネスエクササイズを行うに当たって、必要な医学的知識を踏まえ、コンディショニングを安全に行えることを目標にする。				
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など				
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調チェックの意義と方法 ・ スポーツと疲労回復 ・ ウォーミングアップ、クーリングダウン ・ マッサージ ・ アイシング ・ エアロビクス系 ・ レクリエーション・スポーツ系 				
教科書・参考書				
公認スポーツプログラマー専門テキスト 公認アスレティックトレーナー専門テキスト⑥予防とコンディショニング トレーニング指導者テキスト 健康運動実践指導者テキスト				
受講時留意点、その他				
【 全科目受講時共通事項 】 ※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照 ● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 ※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。 授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします)。				
成績評価方法				
評価 方法	評価 割合 (%)	具体的な評価の方法、観点 など		
定期 試験	100	出席率、定期試験、レポート、実習等により総合評価		
その他				
(合計)	100			

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
1		ヘルスエクササイズ (体操・ストレッチング)		/	
2		ウォーキング		/	
3		ジョギング		/	
4		水泳・水中運動		/	
5		エアロビクスダンス		/	
6		軽スポーツ		/	
7		運動ゲーム		/	
8		体調チェックの意義		/	
9		体調チェックの方法		/	
10		体調チェックの実践		/	

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
11		体調チェックのフィードバック		/	
12		スポーツと疲労回復の方法		/	
13		スポーツと疲労回復の実践		/	
14		ウォーミングアップと クーリングダウンの意義		/	
15		ウォーミングアップと クーリングダウンの実習		/	
16		運動と健康 スポーツプログラマーの役割		/	
17		全身持久力・身体組織系		/	
18		筋力系		/	
19		筋持久力系		/	
20		柔軟性系		/	

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
21		調整力系		/	
22		マシンの特性・ マシントレーニング実際		/	
23		まとめ(0.5)		/	
24				/	
25				/	
26				/	
27				/	
28				/	
29				/	
30				/	