

| 授業科目区分 | 授業科目名 | 授業方法 | 単位 | 時間 | 関連の深い授業科目 |
|--|---------------|---|-------------------|----|----------------------------|
| 専門 | フィットネスエクササイズⅠ | 講義 | 3 | 45 | コンディショニング フィットネスエクササイズⅡ |
| 学科・学年 | 担当教員名 | 科目関連 実務経歴 | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 | | |
| AT学科 2年 | 中野 元恵 | <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 | | | |
| 授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示 | | | | | |
| <p>健康の保持・増進を目的とした日常的に行う代表的な運動の実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。</p> | | | | | |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など | | | | | |
| <p>ウォーキングとジョギング (フォームや速度の調整ができる)(運動強度の測り方について実践と指導ができる) レジスタンストレーニング (エクササイズの見本、指導ができる)(留意点を説明でき、安全なプログラム、ニーズに合った教示) エアロビクスダンス (良い立位姿勢、正確な動作、基本ステップ等の見本を示すことができる)(安全に配慮した指導)</p> | | | | | |
| 教科書・参考書 | | | | | |
| <p>日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 日本トレーニング指導者協会テキスト 健康運動実践指導者テキスト</p> | | | | | |
| 受講時留意点、その他 | | | | | |
| <p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 <p>※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)。</p> | | | | | |
| 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 | | | | | |
| その他 | 100 | 出席状況、授業態度、提出物により総合的に評価する | | | |
| (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 | | レジスタンストレーニング | | / | 中野 |
| 2 | | レジスタンストレーニング | | / | 中野 |
| 3 | | エアロビクスダンス | | / | 中野 |
| 4 | | エアロビクスダンス | | / | 中野 |
| 5 | | エアロビクスダンス | | / | 中野 |
| 6 | | エアロビクスダンス | | / | 中野 |
| 7 | | ジョギング ウォーキング | | / | 中野 |
| 8 | | ジョギング ウォーキング | | / | 中野 |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |

| 授業科目区分 | 授業科目名 | 授業方法 | 単位 | 時間 | 関連の深い授業科目 |
|--|-----------------|---|-------------------|----|----------------------------|
| 専門 | フィットネスエクササイズⅡ | 講義 | 3 | 45 | コンディショニング フィットネスエクササイズⅠ |
| 学科・学年 | 担当教員名 | 科目関連 実務経歴 | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 | | |
| AT学科 2年 | 館 俊樹 | <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 | | | |
| 授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示 | | | | | |
| <p>フィットネスエクササイズを行うにあたって、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。</p> | | | | | |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など | | | | | |
| <p>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</p> | | | | | |
| 教科書・参考書 | | | | | |
| <p>日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 日本トレーニング指導者協会テキスト 健康運動実践指導者テキスト</p> | | | | | |
| 受講時留意点、その他 | | | | | |
| <p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 <p>※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)。</p> | | | | | |
| 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 | | | | | |
| その他 | 100 | 出席状況、授業態度、提出物により総合的に評価する | | | |
| (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 | | / | 舘 |
| 2 | | ウォーキング | | / | 舘 |
| 3 | | ジョギング | | / | 舘 |
| 4 | | 水泳・水中運動 | | / | 舘 |
| 5 | | エアロビクス | | / | 舘 |
| 6 | | 軽スポーツ | | / | 舘 |
| 7 | | 運動ゲーム | | / | 舘 |
| 8 | | 体調チェックの意義 | | / | 舘 |
| 9 | | 体調チェックの方法 | | / | 舘 |
| 10 | | 体調チェックの実際 | | / | 舘 |

