

| 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    | 講義・実技                                                                                  | 3                 | 45 | コンディショニング |
| 学科・学年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 担当教員名           | 科目関連<br>実務経歴                                                                           | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 |    |           |
| AT学科<br>2年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中野 元恵           | <div><input type="checkbox"/> 有</div> <div><input checked="" type="checkbox"/> 無</div> |                   |    |           |
| 授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 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、<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| ウォーキングとジョギング<br>(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)<br>レジスタンストレーニング<br>(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)<br>エアロビクスダンス<br>(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)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 教科書・参考書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 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<br>日本トレーニング指導者協会テキスト<br>健康運動実践指導者テキスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 受講時留意点、その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| <div>【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</div> <div><div>● 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。</div><div>● 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。</div><div>● 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。</div><div>● 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。</div><div>● 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。</div></div> <div>※注意</div> <div>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<br/>手渡しして下さい。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<br/>ある場合のみ出席とみなします)</div> |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 成績評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| 評価<br>方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 評価<br>割合<br>(%) | 具体的な評価の方法、観点 など                                                                        |                   |    |           |
| 定期<br>試験                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                        |                   |    |           |
| その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100             | 出席状況うあ取り組み姿勢等を総合的に評価する                                                                 |                   |    |           |
| (合計)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100             |                                                                                        |                   |    |           |

| 回数 | 開講<br>予定日 | テーマ、内容、キーワード<br>教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員<br>(備考) |
|----|-----------|--------------------------|------|-----|--------------|
| 1  |           | レジスタンストレーニング             |      | /   |              |
| 2  |           | レジスタンストレーニング             |      | /   |              |
| 3  |           | エアロビクスダンス                |      | /   |              |
| 4  |           | エアロビクスダンス                |      | /   |              |
| 5  |           | エアロビクスダンス                |      | /   |              |
| 6  |           | エアロビクスダンス                |      | /   |              |
| 7  |           | ジョギング<br>ウォーキング          |      | /   |              |
| 8  |           | ジョギング<br>ウォーキング          |      | /   |              |
|    |           |                          |      |     |              |
|    |           |                          |      |     |              |

| 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    | 講義・実技                                                               | 3                 | 45 | コンディショニング |
| 学科・学年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 担当教員名           | 科目関連<br>実務経歴                                                        | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 |    |           |
| AT学科<br>2年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 館 俊樹            | <input type="checkbox"/> 有<br><input checked="" type="checkbox"/> 無 |                   |    |           |
| 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あたって、必要な医学的知識を踏まえ、<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 教科書・参考書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 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<br>日本トレーニング指導者協会テキスト<br>健康運動実践指導者テキスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 受講時留意点、その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                     |                   |    |           |
| <b>【 全科目受講時共通事項 】</b> ※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照<br>● 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。<br>● 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。<br>● 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。<br>● 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。<br>● 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。<br>※注意<br>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<br>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<br>ある場合のみ出席とみなします) |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 成績評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                     |                   |    |           |
| 評価<br>方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 評価<br>割合<br>(%) | 具体的な評価の方法、観点 など                                                     |                   |    |           |
| 定期<br>試験                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                     |                   |    |           |
| その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100             | 出席状況うあ取り組み姿勢等を総合的に評価する                                              |                   |    |           |
| (合計)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100             |                                                                     |                   |    |           |

| 回数 | 開講<br>予定日 | テーマ、内容、キーワード<br>教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員<br>(備考) |
|----|-----------|--------------------------|------|-----|--------------|
| 1  |           | ヘルスエクササイズ                |      | /   |              |
| 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                   |      | /   |              |
| 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 |           | 体調チェックの実際                |      | /   |              |

| 回数 | 開講<br>予定日 | テーマ、内容、キーワード<br>教科書、配布資料  | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員<br>(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際              |      | /   |              |
| 14 |           | ウォーキングアップと<br>クーリングダウンの意義 |      | /   |              |
| 15 |           | ウォーキングアップと<br>クーリングダウンの実習 |      | /   |              |
|    |           |                           |      |     |              |
|    |           |                           |      |     |              |
|    |           |                           |      |     |              |
|    |           |                           |      |     |              |
|    |           |                           |      |     |              |