



ID: 1238

科目名	健康スポーツ実習C{体づくり1(ジョギング・ウォーキング)}【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	國木 孝治			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	後期	単位数	1		
授業形態	講義・演習	授業形式		履修形態	専門共通科目		
授業概要							
運動プログラムを作成し、消費カロリーが推定できるようにさせる。ウォーキングでは、歩き方の基本(歩幅、歩数等)および性・年齢・体力の差による歩行速度の違いについて理解させ、安全に留意した指導方法について修得させる。また、両運動とも運動中および運動終了直後の心拍数の計測方法についても修得させる。							
到達目標							
ジョギングとウォーキングにおける運動の特徴を理解させ、ジョギングでは性・年齢・体力および速度に応じて生体反応が如何に異なるかを理解させる。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション(ジョギング・ウォーキングの基本的特徴、シューズの選び方、水分摂取の必要性、筋力(体幹支持筋力を含む)・柔軟性及び障害との関連性を含む)						
第2回	ジョギング(各種速度でのジョギング、終了直後の心拍数の計測等)						
第3回	ジョギング(エネルギー消費量の計測、プログラム作成等)						
第4回	ジョギング(心電図を利用して運動中の心拍数の計測等)						
第5回	ジョギング(各種速度でのジョギング時におけるRPEの計測)						
第6回	ジョギング(ジョギング前後における血圧の計測)						
第7回	ジョギング(ジョギング前後における体温の計測)						
第8回	ウォーキング(歩き方の基本等)						
第9回	ウォーキング(自由ウォーキング)						
第10回	ウォーキング(各種速度でのウォーキング、終了直後の心拍数の計測等)						
第11回	ウォーキング(心電図を利用して運動中の心拍数の計測等)						
第12回	ウォーキング(ウォーキング前後における血圧の計測等)						
第13回	ウォーキング(ウォーキング前後における体温の計測等)						
第14回	ウォーキング(万歩計による歩行数の計測等)						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度・レポート提出・定期試験で総合的に評価			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
授業外学習			テキスト、教材				
			なし				
参考書			受講生へのメッセージ				
なし							
キーワード							