

# 至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習(体づくり)					
英語表記						
担当教員名	岡崎祐介 井川貴裕 西博史					
基準年次	3年次	開講期	前期	単位数	1	
授業形態	講義、演習	授業形式		履修形態	選択必修	
授業概要						
ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、各種トレーニングの特性や理論、正確な方法(動作)を学ぶ。また、指導する際に抑えておきたいポイントを模擬授業の形式で学習する。						
到達目標						
1) ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、各種トレーニングの特性や正確な方法(動作)を理解する。 2) 理論に基づいた指導が行える。						
授業計画						
第1回	オリエンテーション(授業概要、評価について)					
第2回	ストレッチ①(ダイナミックストレッチ)					
第3回	ストレッチ②(スタティックストレッチ)					
第4回	ストレッチ③(PNFストレッチ)					
第5回	ウォーキングの特性					
第6回	ジョギングの特性					
第7回	萩往還ウォーキング①					
第8回	萩往還ウォーキング②					
第9回	柔軟性を高めるトレーニング					
第10回	自体重トレーニング:フォーム、スロー、クイック					
第11回	プライオメトリクス					
第12回	SAQトレーニング					
第13回	フリーウェイト					
第14回	リハビリテーション					
第15回	コアスタビリティ					
評価方法と基準			評価項目と割合			
出席、授業態度、レポートで総合的に評価する。			出席	授業態度	期末試験	その他
			20	20	60	
授業外学習			テキスト、教材			
参考書			受講生へのメッセージ			
キーワード						