

授業科目区分	科目名 [英文名]	単位
共通専門科目	スポーツ運動学 [Sports Kinematics]	2
授業形態	担当教員名	実務家教員
講義	杉山 仁志	ナンバリング
		NS-S2018

この授業に関する資格

教員免許(中学校2種・保健体育)、健康運動実践指導者、GFI、アスレティックトレーナー、スポーツインストラクター

学位授与方針(ディプロマポリシー)との関連

<input type="radio"/>	豊かな人間性(広い視野、深い思考力)	<input type="radio"/>	健康づくりの実践的指導能力
<input type="radio"/>	食、栄養科学の専門的知識	<input type="radio"/>	健康生活の知識と技術の修得
<input type="radio"/>	健康管理の指導技術の修得	<input type="radio"/>	実社会に役立つ能力
<input type="radio"/>	運動、スポーツ科学の専門的知識	<input type="radio"/>	社会に貢献できる実践力

キーワード

授業の目的と概要

社会体育指導者・スポーツ指導・競技指導者

学習の到達目標

社会体育指導者及び運動・スポーツ指導のために必須の項目を扱い、テーマに応じた授業を行う。又、競技指導者として必要な知識を学習する。

回	テーマ	授業内容	AL
1	授業概要	授業概要を説明する	
2	トレーニング理論 体力	競技指導者として必要な体力について学習する	
3	トレーニング理論 原則	競技指導者として必要なトレーニングの原則について学習する	
4	トレーニング理論 筋力	競技指導者として必要な筋力について学習する	
5	運動指導法 トレーニングと練習	競技指導者として必要なトレーニングと練習の違いについて学習する	
6	運動指導法 体の機能	競技指導者として必要な体の機能の向上について学習する	
7	運動指導法 量と質	競技指導者として必要な行う内容の量と質について学習する	
8	運動指導法 選手 限界	競技指導において選手の限界について学習する	
9	運動指導法 記録の向上 弱点	競技指導において選手の記録の向上及び弱点について学習する	

10	各運動の基礎知識 ジョギング ウォーキング	ジョギング・ウォーキング指導法	
11	各運動の基礎知識 水泳 水中運動	水泳・水中運動指導法	
12	各運動の基礎知識 エアロビックダンス	エアロビックダンス指導法	
13	マシントレーニング理論 競技指導	競技指導者として必要なマシントレーニングについて学習する	
14	マシントレーニング理論 競技指導	競技指導者として必要なマシントレーニングについて学習する	
15	まとめ	運動指導法のまとめ	

教科書・参考図書

教科書：健康運動実戦指導者用テキスト（公財）健康・体力づくり事業財団

準備学習・事後学習

準備学習(週2時間):運動・スポーツの指導において、基礎となる部分なので、教科書等を利用し、情報収集しておくこと。
事後学習(週2時間):自分なりのノートを作成し、欠席等で資料を受け取っていない場合は、資料を受け取り復習しておくこと。

課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法

フィードバックとして、授業の初めに前回の内容が理解できているか確認する。

成績評価の方法・基準

筆記試験 90% 授業への取組10%

関連科目

運動生理学

受講上の注意

資格取得希望学生は、取りこぼすことのないように注意すること。