

エアロビグ演習

担当教員 藤崎 道子

配当年次 4年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第1学期

授業形態 講義・演習

単位数 2

【授業のねらい】

本講座ではより実践的な運動指導者のスキルを高めるため、指導論やプログラム作成能力向上を中心に進めていきます。運動を実際に指導するスキル（コミュニケーションや実技技能）を身につけることができる。参加者の動機づけにつながる言葉かけができるようになる。エアロビクダンスの指導技術を習得できる。

【授業の展開計画】

- 1 健康運動実践指導者に求められるもの・現代における運動の位置づけとこれからの指導者の役割
- 2 エアロビクダンス演習① ウォーミングアップの考え方と指導法
- 3 エアロビクダンス演習② ウォーミングアップ指導の実際
- 4 エアロビクダンス演習③ メインエクササイズプログラムの立て方
- 5 エアロビクダンス演習④ メインエクササイズ指導法
- 6 エアロビクダンス演習⑤ クールダウン&リラクゼーション法
- 7 エアロビクダンス演習⑥ 健康運動実践指導者実技試験対策
- 8 アクアエクササイズ演習① 水中ウォーキング指導法
- 9 アクアエクササイズ演習② 水中レジスタンス運動指導法（陸上での指導演習）
- 10 アクアエクササイズ演習③ 水中レジスタンス運動指導法（水中での指導演習）
- 11 アクアエクササイズ演習④ アクアダンス（アクアビクス）指導の考え方と指導法
- 12 アクアエクササイズ演習⑤ 健康運動実践指導者実技試験対策
- 13 レジスタンス運動演習① レジスタンス運動の指導法
- 14 ストレッチ運動演習① ストレッチ運動の指導法
- 15 まとめ

【履修上の注意事項】

健康運動実践指導者の資格取得に向けた講義となります。受講者は資格取得の意思があるものとみなします。指導者としてふさわしい態度で臨むこと。エアロビク実習も履修していること。毎時間の学習記録ノートを作成すること。水中運動のメリットについて調べておくこと。

【評価方法】

実技試験 50%、レポート 50%

【テキスト】

【参考文献】

アクアエクササイズ指導教本、エアロビクダンスエクササイズ指導理論、健康運動実践指導者用テキスト（以上、公益社団法人 日本フィットネス協会発行）

エアロビッグ実習

担当教員 藤崎 道子

配当年次 4年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第1学期

授業形態 実習

単位数 1

【授業のねらい】

健康づくり運動の種類と様々な運動特性を理解することができる。運動指導者としての最低限必要とされる指導スキルを身につけることができる。『指導者とは』という観点で《何を・どのように》伝えていけばいいのかを自ら考え、「話す・伝える」ことができるようになる。運動効果を高めるための正しいフォームや運動のさせ方を学び、対象者に応じた運動を実践させることができる。

【授業の展開計画】

- 1 健康づくりと運動プログラム
- 2 ウォーキングエクササイズ指導の実際
- 3 ジョギングエクササイズ指導の実際
- 4 レジスタンス運動の実際（自体重を使った運動例）
- 5 ウォーミングアップとクールダウン
- 6 アクアエクササイズの運動効果と特性
- 7 アクアウォーキングの指導法
- 8 水中レジスタンス運動の指導法
- 9 アクアダンス（アクアビクス）体験
- 10 エアロビクダンスの運動特性・概論
- 11 エアロビクダンス体験・基本動作習得①
- 12 正しいアライメント・基本動作習得②
- 13 基本動作習得③・運動強度の変化について
- 14 エアロビクダンス指導法①
- 15 エアロビクダンス指導法②（指導の循環）
- 16 運動プログラムの立て方・作成法
- 17 対象者に応じた運動プログラムの考え方
- 18 エアロビクダンス運動指導上の留意点
- 19 介護予防のための運動の考え方
- 20 介護予防運動プログラムの実際
- 21 ストレッチング
- 22 ツールを活用した運動事例（タオル・椅子）
- 23 まとめ

【履修上の注意事項】

健康運動実践指導者及び指導士の資格取得に向けた講義となります。受講者は資格取得の意思があるものとみなします。指導者としてふさわしい態度で臨むこと。事前学習として現代社会の健康問題（ロコモティブシンドローム、認知症、メンタルヘルス、メタボリックシンドローム）について調べておくこと。事後学習として毎時間の学習記録ノートを作成すること。

【評価方法】

実習内容の習得度、レポート、課題運動スキルを総合的に判断し評価する。

【テキスト】

【参考文献】

健康運動指導士養成講習会テキスト