

健康運動実習 III-b

1 unit 2nd-year(1st semester)

Hideki Matoba · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target) 健康づくりの基本となるトレーニング手法について理解し、その指導の方法を身につける

Outline) トレーニング方法の理解

Goal) 健康づくりの基本となるトレーニング手法について理解し、その指導の方法を身につける

Schedule)

1. トレーニングの原則
2. エネルギー代謝の理解と METS・エクササイズ
3. 身体活動量測定
4. 生活習慣病予防と有酸素機能を高めるトレーニング
5. 生活習慣病予防と筋持久力を高めるトレーニング
6. 生活習慣病予防と柔軟性・敏捷性を高めるトレーニング
7. 身体組成の測定
8. 静的レジスタンストレーニング実習
9. 動的レジスタンストレーニング実習
10. トレーニング計画と評価
11. 介護予防に関する体力測定
12. 介護予防トレーニング:ダンベル運動・チューブ運動・タオル運動
13. 介護予防トレーニング:チェアーエクササイズ・マットエクササイズ
14. 継続を支援するセルフモニタリング評価
15. 発育発達とトレーニング
16. まとめ

Evaluation Criteria) 出席状況 (80%), 小テスト授業内レポート (20%) で評価する

Re-evaluation) なし

Textbook) 使用しない

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218559>

Contact)

⇒ Matoba (3114, +81-88-656-7208, matoba@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

Note) 本年度開講せず