

健康運動実習 III-a

1 unit 2nd-year(1st semester)

Masayuki Satake · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target この授業では、体ほぐしの運動と体力を高める運動の必要性を理解するとともに、自己の体力や生活に応じた運動を計画的に実施できる資質や能力、さらにはそれに必要な指導力を養成することを目的とする。

Outline 体ほぐしの運動と体づくり運動に対する知識とスキルの習得。

Keyword 体ほぐし運動, 体づくり運動, コーチング

Relational Lecture “健康運動指導論”(0.5), “健康運動実習 III-b”(0.5)

Notice 1 回目の授業は総合体育館に運動のできる服装で集まってください。

Goal 体ほぐしの運動と体づくり運動に対する知識とスキルの習得

Schedule

1. 体ほぐしとは(アイスブレイキングとコミュニケーションゲーム)
2. ストレッチとリラクゼーション(静的運動)
3. ウォーミングアップとクーリングダウン
4. ボールを使ったレクリエーション・スポーツ(1)
5. ボールを使ったレクリエーション・スポーツ(2)
6. レクリエーション・ダンスとボディワーク
7. アジリティトレーニング
8. コーディネーショントレーニング
9. 走・跳・投の動きづくりと体力づくり運動
10. 跳び箱と体づくり運動
11. マット運動と体づくり運動
12. 鉄棒と体づくり運動
13. 器械運動とサーキットトレーニング
14. 運動と脈拍変動の実験
15. 持久力を高める体力づくり
16. 総括及び振り返り

Evaluation Criteria 出席状況および授業内レポートで総合的に評価する

Re-evaluation なし

Textbook なし

Contents <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219118>

Contact

⇒ Satake (2M15, +81-88-656-7212, satake@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL
(Office Hour: 月曜日:16時30分～17時30分)

Note 隔年開講