

## 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(アイスブレー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](mailto: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