

健康運動実習 III-a

1 単位 2 年 (前期)

佐竹 昌之・准教授 / 人間文化学科

【授業目的】 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。

【授業概要】 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。

【キーワード】 体ほぐし運動, 体づくり運動, コーチング

【関連科目】 『健康運動指導論』(0.5), 『健康運動実習 III-b』(0.5)

【履修上の注意】 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。

【到達目標】 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

【授業計画】

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

【成績評価】 出席状況および授業内レポートで総合的に評価する

【再試験】 なし

【教科書】 なし

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219118>

【連絡先】

⇒ 佐竹 (2M15, 088-656-7212, satake@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィス
アワー: 月曜日:16 時 30 分 ~ 17 時 30 分)