

## 健康運動指導論

2 units 3rd-year(1st semester)

Masayuki Satake · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Hisako Nakamura · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** コーチの役割について理解するとともに、コーチングを行う上で必要な、スポーツ医学、スポーツ生理学、トレーニング学の知見を身につける。また、対象別の指導上の留意点についても学ぶ

**Outline)** まず、コーチング前のメディカルチェックについて教授する。次にトレーニングの指導について運動生理学的観点から解説するとともに、プログラムの作成方法についても教授する。最後に、対象別のコーチングの留意点についても学んでいく。

**Keyword)** コーチング、メディカルチェック、トレーニング、運動プログラム

**Fundamental Lecture)** “健康運動実習 III-a”(1.0), “解剖学概論”(1.0)

**Relational Lecture)** “バイオメカニクス”(0.5), “教育相談”(0.5), “学校救急処置”(0.5)

### Goal)

1. コーチの役割について理解する
2. コーチングを行う上で必要な知見を理解する。
3. 対象別の指導上の留意点について理解する。

### Schedule)

1. コーチの役割
2. 事前検診の在り方と結果の理解
3. 効果判定の理解
4. メディカルチェック
5. 心電図の評価と記録の仕方
6. トレーニング概論
7. トレーニング計画(条件・反応・強度)
8. コーチングにおける筋力増強のトレーニング
9. コーチングにおける筋パワー・筋持久力のトレーニング
10. コーチングにおけるエアロビック・トレーニング
11. 運動プログラムの作成方法(学習過程・目標と評価・行動変容・援助技法)
12. 運動プログラムの作成方法(安全管理・自立支援)
13. ジュニア期のコーチングの留意点
14. 女性のコーチングの留意点
15. 加齢に伴う体力減退と運動指導の留意点
16. 総括授業

**Evaluation Criteria)** 出席状況およびレポートで総合的に評価する。

**Re-evaluation)** なし

**Textbook)** なし

**Reference)** 適宜、資料を配付する。

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219121>

### Contact)

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

⇒ Nakamura (3120, +81-88-656-7209, [nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp))  
[MAIL](mailto:nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp)