

コーチング論実習 VIII

1 単位 (選択) 2 年 (前期)
的場 秀樹・教授 / 人間文化学科

【授業目的】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。

【授業概要】トレーニング方法の理解

【到達目標】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。

【授業計画】

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

【成績評価】出席状況 (80%), 小テスト授業内レポート (20%) で評価する。

【再試験】なし

【教科書】使用しない

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218599>

【連絡先】

⇒ 的場 (3114, 088-656-7208, matoba@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

【備考】本年度開講せず