2020年度　日本工学院八王子専門学校
スポーツ健康学科 インストラクターコース
フィットネストレーニング５

対象	２年次	開講期	後期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	小林寛和			実務経験	有	職種	健康運動指導士				

授業概要

中高年を対象として、個人の特性に応じた的確な運動指導が行える能力を養います。

到達目標

対象者のニーズにあった運動プログラムを作成・実施・評価することを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、「その種目は何のために実施するのか？」など意図を理解し、運動指導ができるようになることを目標とします。さらに実施した測定結果を基に、対象者の保護者や対象者本人に対しての説明や今後の方向性の提案などができるようになることも目標です。

授業方法

高齢期に必要な筋力トレーニング、心理面、遊びの意味合いなどを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。

履修上の注意

授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます)授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

教科書教材

毎回パワーポイント資料を配布します。参考書・参考資料等は、授業中に指示します。

回数	授業計画
第１回	オリエンテーション
第２回	～第４回高齢期とは
第５回	～第７回運動の意義

2020年度　日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 インストラクターコース	
フィットネストレーニング５	
第８回	～第１０回プログラム作成
第１１回	～第１４回実践
第１５回	まとめ