

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科三年制

健康運動演習 5

対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	五十嵐			実務 経験	有	職種	健康運動指導者				

授業概要

生活習慣病予防のための運動実践について学びます。

到達目標

健康運動指導者について実践に近い形でプログラムを実施できることを目指としています。

授業方法

運動指導をするためのプログラム作りと指導実技

成績評価方法

筆記試験・レポート・平常点

履修上の注意

授業中の私語や授業態度には厳しく対応します。指導実技試験対策では、動けるウェアでの参加して下さい。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

健康運動実践指導者養成テキスト/必要に応じて資料を配布

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション
第2回	～3回健康運動プログラム作成
第4回	～5回指導実践

健康運動演習 5

第 6 回	～ 7 回健康運動プログラム作成
第 8 回	～ 9 回指導実践
第 10 回	～ 11 回健康運動プログラム作成
第 12 回	～ 13 回指導実践
第 14 回	～ 15 回まとめ