

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	健康運動実践指導者対策5	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科三年制		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	後期
対象年次	3年次		科目区分	選択		時間数	60時間
単位数	4単位		授業形態	講義			
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します						
担当教員情報							
担当教員	五十嵐			実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士		
学習目的							
この科目を受講する学生は、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動実践指導者の認定試験合格を目的とします。認定試験は、指導実技試験と筆記試験で構成されており、どちらの合格も目指します。また、認定試験合格だけでなく、実際の活動を想定して健康づくりを目的として作成された運動プログラムに基づいて実践指導を行うことができるようになるのがねらいです。 すでに健康運動実践指導者の資格を取得している学生に対しても、実際に同資格で働く際に必要な知識の再確認と重要性の理解を目的とします。							
到達目標							
この科目では、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動実践指導者の認定試験（指導実技試験、筆記試験ともに）合格を目指します。すでに健康運動実践指導者の資格を取得している学生に対しても、実際に働く際に必要な運動指導をより実践に近い形でプログラムを実施できることを目標としています。							
教育方法等							
授業概要	- この授業では、指導実技試験と筆記試験の対策を行います。指導実技試験対策では、実際の試験同様に指導実践を行います。筆記試験対策では、演習問題や模擬問題を解いていきます。前半は指導実技試験対策メイン、後半は筆記試験対策メインです。 - すでに健康運動実践指導者の資格を取得している学生に対しても、社会に出て運動指導をするためのプログラム作りと、健康運動指導士受験希望者に対しては受験に関してアドバイスをを行います。						
注意点	- 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を求めます。 - 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。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	50%	試験と課題を総合的に評価します				
	小テスト	0%					
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	0%					
	平常点	50%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	認定試験概要説明			認定試験の内容を理解します			
2回	指導実技試験概要説明①/筆記試験対策			指導実技試験の内容を理解します（概要）/模擬問題を解くことができます			
3回	指導実技試験概要説明②/筆記試験対策			指導実技試験の内容を理解します（有酸素運動・レジスタンス運動）/テキスト1章を復習し、習熟度を理解できます			
4回	指導実技試験練習①/筆記試験対策			有酸素運動の指導を理解します/テキスト2章を復習し、習熟度を理解できます			
5回	指導実技試験練習②/筆記試験対策			レジスタンス運動の指導を理解します/テキスト3章を復習し、習熟度を理解できます			
6回	指導実技試験練習③/筆記試験対策			有酸素運動の指導が出来ます/テキスト4章を復習し、習熟度を理解できます			
7回	指導実技試験練習④/筆記試験対策			レジスタンス運動の指導が出来ます/テキスト5章を復習し、習熟度を理解できます			
8回	指導実技試験練習⑤/筆記試験対策			運動プログラム（有酸素運動+レジスタンス運動）の一連の流れを理解します/テキスト6章を復習し、習熟度を理解できます			
9回	指導実技試験練習まとめ①/筆記試験対策			グループに対して運動プログラム（有酸素運動+レジスタンス運動）が出来ます/テキスト7章を復習し、習熟度を理解できます			
10回	指導実技試験練習まとめ②/筆記試験対策			個人に対して運動プログラム（有酸素運動+レジスタンス運動）が出来ます/テキスト8章を復習し、習熟度を理解できます			
11回	指導実技試験練習まとめ③/筆記試験対策			本番同様に運動指導が出来ます/テキスト9章を復習し、習熟度を理解できます			
12回	筆記試験対策①			演習問題や模擬問題を通して苦手分野を抽出し、理解することができます			
13回	筆記試験対策②			演習問題や模擬問題を通して得点を上げます			
14回	筆記試験対策③			演習問題や模擬問題を通して得点を上げます			
15回	まとめ			上記の全てを理解することができます			