

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	フィットネストレーニング2	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	2年次		科目区分	必修		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実技			
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。						
担当教員情報							
担当教員	小林寛和			実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士		
学習目的							
高齢者の年代に必要な体力要素やその年代に起こりやすい怪我や疾患、他世代との運動プログラム作成の違いを理解するためにテニスボールや柔らかいボールを使用した認知症予防の要素を含んだ遊びの種目や輪投げのような比較的レベルの低い種目を実施します。それらを実施することでその年代の視点に立つことができます。運動指導者として幅広い年代のニーズにあった運動プログラムの作成や実施した体力測定の評価方法などを学びます。対象者の保護者に対してなぜこの種目を行わせたのかを理解し、フィードバックができるようにすることを目的とします。							
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、運動指導を行うこと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元に、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とします。							
教育方法等							
授業概要	・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。						
注意点	・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。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験	60%	試験と課題を総合的に評価します				
	出席点	20%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
	レポート	20%	授業内容の理解度を確認するために実施します				
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	オリエンテーション			業界の理解度を深めます			
2回	高齢期とは①			筋力トレーニングの重要性を理解します			
3回	高齢期とは②			鬱などの精神疾患による心理面での違いなどを理解します			
4回	高齢期とは③			身体を動かすことの重要性を理解します			
5回	運動の意義①			体力測定方法の重要性を理解します			
6回	運動の意義②			ウォーミングアップやクーリングダウンの重要性を理解します			
7回	運動の意義③			高齢者に特有な怪我とその対応法について理解します			
8回	プログラム作成①			運動プログラムの作成方法の概念を理解します			
9回	プログラム作成②			実際に運動プログラムの作成方法を理解します			
10回	プログラム作成③			メディカルチェックの重要性を理解します			
11回	実践①			自らが作成した運動プログラムをプレゼンテーションすることができます			
12回	実践②			自らが作成した運動プログラムをプレゼンテーションすることができます			
13回	実践③			自らが作成した運動プログラムをプレゼンテーションすることができます			
14回	実践④			自らが作成した運動プログラムをプレゼンテーションすることができます			
15回	まとめ			上記の全てを理解することができます			