

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3
<b>科目基礎情報</b>				
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 前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	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。			
<b>担当教員情報</b>				
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	
<b>学習目的</b>				
現代のフィットネス業界において、若年世代では運動不足問題、働き世代ではメタボリックシンドローム、高齢者の年代では筋肉の虚弱などが原因による要介護のリスクを表すロコモティブシンドロームなど、各年代によって目的は異なっているものの、運動・トレーニングの重要性は変わらず、その指導ができることは必須であります。対象者の幅が広がっていく上で対象者を客観的に評価することは、フィードバックをする上で重要です。そこで本授業では心拍センサーや健康を管理するアプリケーションを用いてそれらを活用し、各年代のニーズにあった運動プログラムを作成することを目的とします。				
<b>到達目標</b>				
対象者のニーズにあった運動プログラムを心拍センサーやアプリケーションの結果を元に、作成・実施できるようになることを目標とします。ただ活用するのではなく、ジュニア期から高齢期までのどの世代に対しても、運動・トレーニング指導を行うことができる能力を身につけます。さらにはそれらの結果を元に、対象者へのフィードバックができるようになるまでを目標とします。				
<b>教育方法等</b>				
授業概要	・現代に必要とされている心拍センサーなどのツールを用いた評価方法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	
<b>授業計画(1回~15回)</b>				
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	心拍センサーとは①	心拍の重要性を理解します		
3回	心拍センサーとは②	自らの心拍数を把握します		
4回	心拍センサーとは③	対象者の心拍数を把握します		
5回	実践①	マラソンにおける心拍数の変化を観察し、理解します		
6回	実践②	短距離走での心拍数の変化を観察し、理解します		
7回	実践③	スポーツにおける心拍数の変化を観察し、理解します		
8回	実践④	健康の分野における目標心拍数を経験し、理解します		
9回	実践⑤	減量に有効な目標心拍数を経験し、理解します		
10回	実践⑥	アスリートの体力向上に必要な目標心拍数を経験し、理解します		
11回	実践⑦	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⑧	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⑨	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	まとめ①	心拍の重要性を座学を通して復習し、理解します		
15回	まとめ②	上記の全てを理解することができます		