

| | | | | |
|---------------------|------------------|-----|-----|-----------|
| 科目名 | 開講年次 | 開講期 | 単位数 | 科目区分 |
| フィットネス論 | 2 | 前期 | 2 | 学科専門・選択必修 |
| 担当者名(ふりがな) | 学生との連絡方法 | | | ○ |
| (かとう みつひこ) 加藤 三彦 | 授業の初回時に連絡、説明します。 | | | |

(英文科目名 Fitness Theory)

授業の概要

身体の機能・体力について学びます。体力の保持・増進のための各種トレーニングの進め方や種類についても学びます。各種トレーニングの内容を、視覚教材を使って説明する方法で行います。場面によっては、実際に体を動かして、デモンストレーション・発表していただきます。

また、科学的エビデンスに基づくエクササイズである「スクエアステップ」も行います。トレーニングの「リスクマネジメント」として、応急処置や体力測定の評価の仕方なども学んでいきます。

科目の位置づけ

この科目は、本学部のカリキュラム・ポリシー(3)、すなわち、健康サービスコースの実践的で柔軟な専門性を修得する科目として位置づけられます。

日本は世界上位の長寿国ですが、生活習慣病の増加、低年齢化、社会の高齢化による国民医療費の増加などが社会問題となっています。因って、特に「フィットネス」による健康の回復・維持・増進は、個人にとっても社会にとっても重要なことです。

ここでは、健康や体力の保持増進を目的として行う各種「トレーニング」に関する理解を深めるとともに、社会問題である体力低下の回復策について学び「身体的教養」を身に付けることがねらいです。

ディプロマ・ポリシーと到達目標

| 修得できる能力(ディプロマ・ポリシー) | 関与度 | 到達目標 |
|--|-----|---|
| (1)知識・理解 体系的な学修や多様な学修を通して、サービス経営学を構成する諸科学の学問内容及び方法を理解する。 | ◎ | スポーツにおける各種トレーニングの基本理論について、理解を深める。また、スポーツにおけるリスクマネジメントとして、応急手当・心肺蘇生法・体力測定と評価等についての知識を修得することができる。 |
| (2)汎用的技能 学んだことや考察した結果を適切な手段によって適切に表現することができる。 | ○ | 各種トレーニング(エアロビクス運動・筋力トレーニング・ストレッチング等)の技法について修得・理解し、適切に活用することができる。 |
| (3)態度・志向性 学問の論理や体系に関心を持つとともに、学問的な見方や考え方の良さを認識し、それらを事象の考察や実践に積極的に活用しようとする。 | ○ | セルフマネジメント・セルフコントロールといった自立的要素を理解し、健康的で有意義な学生生活を送っていくために活用できる。 |
| (4)総合的な学修経験と創造的思考力 ①教育課程の多面的、計画的な履修による学びの統合により、サービス産業の多様な課題を発見し、問題を解決する能力等の思考力を身につける。 ②社会の変化に対応できる力を身につけ、生涯にわたる自らのキャリア形成を含め、人生の目標に向かって努力実践できる。 | | |

授業の方法・講義手法の概要

講義・演習(グループワーク、グループ発表、デモンストレーション)

授業期間全体を通じた授業の進め方

| 回 | 内容 | 事前学修／事後学修 |
|----|----------------------------|---|
| 1 | ガイダンス 講義・評価の方法 | 事前学修:シラバス中の用語・概念の確認・理解(90分) 事後学修:新体力テストのデータを調べ、自己の体力評価をまとめる(90分) |
| 2 | 体力とは | 事前学修:体力の概念について調べる(90分) 事後学修:体力の種類と特性の確認・理解(90分) |
| 3 | トレーニングの進め方 | 事前学修:トレーニングの原理・原則について調べる(90分) 事後学修:トレーニング処方の確認・理解(90分) |
| 4 | トレーニングの種類 | 事前学修:形態別トレーニングについて調べまとめる(90分) 事後学修:体力要素で分類されたトレーニングの確認・理解(90分) |
| 5 | エアロビクス運動 | 事前学修:エアロビクス運動について調べる(90分) 事後学修:エアロビクス運動の目的・方法・効果の確認・理解(90分) |
| 6 | 筋力トレーニング | 事前学修:筋力トレーニングについて調べる(90分) 事後学修:筋力トレーニングの目的・方法・効果の確認・理解(90分) |
| 7 | ストレッチング | 事前学修:ストレッチングについて調べる(90分) 事後学修:ストレッチングの目的・方法・効果の確認・理解(90分) |
| 8 | トレーニングプログラムの作成 (レポート提出) | 事前学修:レポート作成のための資料収集・原稿作成(90分) 事後学修:トレーニングプログラム内容の確認・理解(90分) |
| 9 | コーディネーショントレーニング | 事前学修:コーディネーショントレーニングについて調べる(90分) 事後学修:コーディネーショントレーニングの実施時期・効果の確認・理解(90分) |
| 10 | スクエアステップ① 進め方・基本ステップ | 事前学修:スクエアステップ基本編資料を読む(90分) 事後学修:スクエアステップ基本編の確認・理解(90分) |
| 11 | スクエアステップ② チャレンジステップ・まとめ | 事前学修:スクエアステップチャレンジ編資料を読む(90分) 事後学修:スクエアステップチャレンジ編の確認・理解(90分) |
| 12 | トレーニングのリスクマネジメント① 応急処置 | 事前学修:スポーツの応急手当について調べる(90分) 事後学修:応急手当の意義・方法・効果 |

| | | |
|----|------------------------------------|---|
| | | の確認・理解(90分) |
| 13 | トレーニングのリスクマネジメント② 心肺蘇生法・AEDの使い方 | 事前学修:心肺蘇生法について調べる(90分) 事後学修:心肺蘇生法の原理・手順の確認・理解(90分) |
| 14 | トレーニングのリスクマネジメント③ 体力の測定と評価 | 事前学修:新体力テストについて調べる(90分) 事後学修:体力の測定と評価の確認・理解(90分) |
| 15 | 総括・レポート提出 | 事前学修:総括レポートの作成(90分) 事後学修:トレーニングプログラムの確認・実行(90分) |

成績評価の方法・基準

コメント票・小テスト(40%)、課題・レポート(20%)、試験(40%)により総合的に評価します。

指定教科書

ありません。授業用資料を適宜配布します。

参考文献等

公認スポーツ指導者養成テキスト:編集発行)公益財団法人日本スポーツ協会
健康・フィットネスと生涯スポーツ:出版社)大修館書店 他

履修上の留意点

本科目は、健康福祉マネジメント学科専門科目に位置づけられています。1年次に「日常生活と健康」「スポーツと健康」を受講した履修者は、配布資料を再度見直して健康・運動についての復習をしておくことが大切です。

実務経験

プロコーチとしての経験が有り、実務経験をもとに、身体教育学について話をします。