

科 目 名	健康運動実習					開 講 キャンパス	神 埼
担 当 者	近 藤 芳 昭						
開 講 年 次	3	開講期	後期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	資格試験の対策として、レジスタンス運動、エアロビックダンス、水泳・水中運動の実技指導の復習と筆記試験のためのまとめ学習をする。また、スポーツ実技を通して体力づくりや健康管理の重要性および安全性の理解ができるよう説明する。						
授 業 の 到 達 目 標	①知識・理解 ・実技試験における運動の特性が説明できる。 ・練習問題を解き、さらに専門知識を深める。 ②思考・判断 ・実技試験における運動強度の測定およびその指導ができる。 ・実技試験における表現豊かな運動が指導ができる。 ③関心・意欲・態度 ・筆記試験におけるこれまで学習した内容をまとめ、復習する。 ・健康運動の指導者としての態度で取り組むことができる。 ④技能・表現 ・表現豊かに実演、指導ができる						
学 習 方 法	実技および講義						
テキスト及 び参考書等	健康運動実践指導者用テキスト						
評 価 基 準 ・ 方 法	到 達 目 標						評価割合%
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験							
小テスト等	◎					40	
宿題・授業外レポート							
授業態度	○		○	○		40	
受講者の発表							
授業への参加度			○			20	
その他							
合 計						100	
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画 (学習内容・キーワードとスケジュール)							
第 1 週	授業ガイダンス						
第 2 週	実技試験のための復習① (指導案の再チェック)						
第 3 週	実技試験のための復習② (個人練習：動作確認)						
第 4 週	実技試験のための復習③ (個人練習：説明確認)						
第 5 週	実技試験のための復習④ (グループ練習：動作確認)						
第 6 週	実技試験のための復習⑤ (グループ練習：説明確認)						
第 7 週	実技試験のための復習⑥まとめ						
第 8 週	スポーツ実習 (ソフトボール)						
第 9 週	スポーツ実習 (バドミントン)						
第 10 週	筆記試験のための復習① (健康づくり施設概論・運動生理学)						
第 11 週	筆記試験のための復習② (バイオメカニクス・栄養摂取)						
第 12 週	筆記試験のための復習③ (体力測定・運動指針)						
第 13 週	筆記試験のための復習④ (行動変容・健康づくり運動)						
第 14 週	筆記試験のための復習⑤ (運動障害と予防・救急処置)						
第 15 週	筆記試験のための復習⑥、まとめ						
第 16 週							
備 考	授業外学習として、実技指導の練習とテキストをもとに筆記試験対策の学習をすること。						