

2010年度

科目名	体づくり運動演習(女子)		
担当教員	安田 正純		
配当	人社1	コード	44580
開期	後期	講時	木曜日4限
		単位数	2
授業テーマ	ストレッチング、ウォーキング、体操の意義と目的における理論理解と実践体得		
目的と概要	生涯を健康で活気に満ちた生活を送るために必要とする、体力の養成とその方法についての正しい知識と正しい運動実践方法を理解し、自らの体づくりと指導者としての体づくりの方法を学習する。		
成績評価法	受講態度60%、実技運動理解度20%・表現力10%、創作体操レポート10%による総合評価		
テキスト	健康運動実践指導者用テキスト・ 体づくり事業団		
参考書	中・高等学校学習指導要領解説(保健体育編) 文部科学省		
履修に当たっての注意・助言	女子学生対象授業。体づくり運動に適した指定体操服・シューズを使用のこと。		
講義計画			
1.	講義・実技	ストレッチングの目的(歴史的背景、経緯)	
2.	講義・実技	スポーツ障害予防と体づくり(筋緊張と緩和、疲労とリフレッシュ)	
3.	実技	ストレッチングの実践1	
4.	実技	ストレッチングの実践2	
5.	実技	ストレッチングの実践3	
6.	講義・実技	ウォーキングの特性と種類・方法	
7.	講義・実技	ウォーキングの生理学的解説(強度、時間、頻度、の設定と効果、安全上の留意点)	
8.	実技	ウォーキング・ジョギングの実践	
9.	実技	コンディショニングとスポーツ活動1	
10.	実技	コンディショニングとスポーツ活動2	
11.	講義・実技	ラジオ体操・みんなの体操の歴史的背景と運動目的	
12.	実技	ラジオ体操の実践1	
13.	実技	ラジオ体操の実践	
14.	実技のまとめ・課題	(創作体操作成)の説明	
15.	総括	課題レポート提出	