

## 健康運動実習 III-a

1 単位 2 年 (前期)

佐竹 昌之・准教授 / 人間文化学科

**【授業目的】** この授業では、体ほぐしの運動と体力を高める運動の必要性を理解するとともに、自己の体力や生活に応じた運動を計画的に実施できる資質や能力、さらにはそれに必要な指導力を養成することを目的とする。

**【授業概要】** 体ほぐしの運動と体づくり運動に対する知識とスキルの習得。

**【キーワード】** 体ほぐし運動, 体づくり運動, コーチング

**【関連科目】** 『健康運動指導論』(0.5), 『健康運動実習 III-b』(0.5)

**【履修上の注意】** 1 回目の授業は総合体育館に運動のできる服装で集まってください。

**【到達目標】** 体ほぐしの運動と体づくり運動に対する知識とスキルの習得

**【授業計画】**

1. 体ほぐしとは(アイスブレイキングとコミュニケーションゲーム)
2. ストレッチとリラクゼーション(静的運動)
3. ウォーミングアップとクーリングダウン
4. ボールを使ったレクリエーション・スポーツ(1)
5. ボールを使ったレクリエーション・スポーツ(2)
6. レクリエーション・ダンスとボディワーク
7. アジリティトレーニング
8. コーディネーショントレーニング
9. 走・跳・投の動きづくりと体力づくり運動
10. 跳び箱と体づくり運動
11. マット運動と体づくり運動
12. 鉄棒と体づくり運動
13. 器械運動とサーキットトレーニング
14. 運動と脈拍変動の実験
15. 持久力を高める体力づくり
16. 総括及び振り返り

**【成績評価】** 出席状況および授業内レポートで総合的に評価する

**【再試験】** なし

**【教科書】** なし

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219118>

**【連絡先】**

⇒ 佐竹 (2M15, 088-656-7212, [satake@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satake@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィス  
アワー: 月曜日:16 時 30 分 ~ 17 時 30 分)

**【備考】** 隔年開講