

## 健康運動実習 III-a

1 unit 2nd-year(2nd semester)

Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** 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。

**Outline)** 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。

**Keyword)** 体ほぐし運動, 体づくり運動, コーチング

**Fundamental Lecture)** “健康運動指導論”(1.0)

**Goal)** 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

**Schedule)**

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

**Re-evaluation)** 無

**Textbook)** なし

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218557>

**Contact)**

⇒ Miura (3122, +81-88-656-7288, hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

**Note)** 平成 24 年度開講