

健康運動実習 III-b

1 単位 2 年 (前期)

的場 秀樹・教授 / 人間文化学科

【授業目的】 健康づくりの基本となるトレーニング手法について理解し、その指導の方法を身につける

【授業概要】 トレーニング方法の理解

【到達目標】 健康づくりの基本となるトレーニング手法について理解し、その指導の方法を身につける

【授業計画】

1. トレーニングの原則
2. エネルギー代謝の理解と METS・エクササイズ
3. 身体活動量測定
4. 生活習慣病予防と有酸素機能を高めるトレーニング
5. 生活習慣病予防と筋持久力を高めるトレーニング
6. 生活習慣病予防と柔軟性・敏捷性を高めるトレーニング
7. 身体組成の測定
8. 静的レジスタンストレーニング実習
9. 動的レジスタンストレーニング実習
10. トレーニング計画と評価
11. 介護予防に関する体力測定
12. 介護予防トレーニング:ダンベル運動・チューブ運動・タオル運動
13. 介護予防トレーニング:チェアーエクササイズ・マットエクササイズ
14. 継続を支援するセルフモニタリング評価
15. 発育発達とトレーニング
16. まとめ

【成績評価】 出席状況 (80%), 小テスト授業内レポート (20%) で評価する

【再試験】 なし

【教科書】 使用しない

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218559>

【連絡先】

⇒ 的場 (3114, 088-656-7208, matoba@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

【備考】 本年度開講せず