

## 健康運動指導論

2単位 3年(前期)

佐竹 昌之・准教授/人間文化学科, 中村 久子・教授/人間文化学科

【授業目的】 コーチの役割について理解するとともに、コーチングを行う上で必要な、スポーツ医学、スポーツ生理学、トレーニング学の知見を身につける。また、対象別の指導上の留意点についても学ぶ

【授業概要】 まず、コーチング前のメディカルチェックについて教授する。次にトレーニングの指導について運動生理学的観点から解説するとともに、プログラムの作成方法についても教授する。最後に、対象別のコーチングの留意点についても学んでいく。

【キーワード】 コーチング, メディカルチェック, トレーニング, 運動プログラム

【先行科目】 『健康運動実習 III-a』(1.0), 『解剖学概論』(1.0)

【関連科目】 『バイオメカニクス』(0.5), 『教育相談』(0.5), 『学校救急処置』(0.5)

【到達目標】

1. コーチの役割について理解する
2. コーチングを行う上で必要な知見を理解する。
3. 対象別の指導上の留意点について理解する。

【授業計画】

1. コーチの役割
2. 事前検診の在り方と結果の理解
3. 効果判定の理解
4. メディカルチェック
5. 心電図の評価と記録の仕方
6. トレーニング概論
7. トレーニング計画(条件・反応・強度)
8. コーチングにおける筋力増強のトレーニング
9. コーチングにおける筋パワー・筋持久力のトレーニング
10. コーチングにおけるエアロビック・トレーニング
11. 運動プログラムの作成方法(学習過程・目標と評価・行動変容・援助技法)
12. 運動プログラムの作成方法(安全管理・自立支援)
13. ジュニア期のコーチングの留意点
14. 女性のコーチングの留意点
15. 加齢に伴う体力減退と運動指導の留意点
16. 総括授業

【成績評価】 出席状況およびレポートで総合的に評価する。

【再試験】 なし

【教科書】 なし

【参考書】 適宜, 資料を配付する。

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219121>

【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)

⇒ 中村 (3120, 088-656-7209, [nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL