

科 目 名	身体運動実習Ⅱ（レジスタンス運動）					開 講 キャンパス	神 埼
担 当 者	近 藤 芳 昭・鶴 田 純 子						
開 講 年 次	2	開講期	前期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	本授業では、レジスタンス運動の理解を深め、効果的かつ安全に実施、指導できるよう解説し、指導する。また、準備運動や整理運動またコンディショニングのためのストレッチングの知識や実施方法を説明する。						
授 業 の 到 達 目 標	①知識・理解 ・レジスタンス運動の分類と特徴が説明できる。 ・ストレッチングの意義と効果について説明できる。 ②思考・判断 ・レジスタンス運動の指導プログラムを作成する。 ③関心・意欲・態度 ・レジスタンス運動やストレッチングに関心を持ち、向上心をもって取り組むことができる。 ④技能・表現 ・レジスタンス運動が効果的かつ安全に実演、指導できる。 ・目的に応じたストレッチングを実演、指導できる。						
学 習 方 法	実技とテキストを使用した講義						
テキスト及 び参考書等	テキスト：健康運動実践指導者用テキスト （財）健康・体力づくり事業財団発行						
評 価 基 準 ・ 方 法	到 達 目 標						
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現	評価割合%		
定期試験							
小テスト等							
宿題・授業外レポート	○	◎			15		
授業態度	○		◎	○	20		
受講者の発表							
授業への参加度			○		15		
その他				◎	50		
合 計					100		
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画（学習内容・キーワードとスケジュール）							
第 1 週	レジスタンス運動の分類と特徴および安全対策						
第 2 週	フリーウェイトトレーニングとマシントレーニング						
第 3 週	ストレッチングの実際① ストレッチングの意義とその効果および実施方法						
第 4 週	ストレッチングの実際② 指導上の留意点						
第 5 週	レジスタンス運動の実際①						
第 6 週	レジスタンス運動の実際②						
第 7 週	レジスタンス運動の実際③						
第 8 週	レジスタンス運動の実際④						
第 9 週	レジスタンス運動の実際⑤						
第 10 週	レジスタンス運動のプログラム作成と指導技術①						
第 11 週	レジスタンス運動のプログラム作成と指導技術②						
第 12 週	レジスタンス運動のプログラム作成と指導技術③						
第 13 週	レジスタンス運動の実演指導						
第 14 週	レジスタンス運動の実演指導						
第 15 週	まとめ						
第 16 週							
備 考	授業外学習として、実演指導の練習を反復して実施すること。						