

科目名	エアロビック運動（水泳・水中運動）		
担当教員名	平田 智秋、飯田 路佳、山本 悟		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2010年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

1. 位置付け：健康運動実践指導者の資格を取得するために必要な、エアロビック運動について理論を学び、実際に実技を通して習得する。
2. ねらい：エアロビック運動における水泳・水中運動に必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また、水とからだの衛生環境から、水泳をおこなう環境、救急法などの安全対策について習得する。

内容

- 第 1 回 オリエンテーション
- 第 2 回 水とからだの衛生および環境について
- 第 3 回 エアロビック運動（水泳・水中運動）の基本
- 第 4 回 エアロビック運動の実際 1（水中運動での抵抗感）
- 第 5 回 エアロビック運動の実際 2（水中運動での心拍数と運動強度）
- 第 6 回 エアロビック運動の実際 3（水中運動での運動・動作）
- 第 7 回 エアロビック運動の実際 4（水中運動での運動プログラムの作成）
- 第 8 回 エアロビック運動の実際 5（水中運動での運動プログラムの実施）
- 第 9 回 エアロビック運動の実際 6（水泳運動での呼吸方法および身体部位の各種動作）
- 第10回 エアロビック運動の実際 7（水泳運動での各種泳法）
- 第11回 エアロビック運動の実際 8（水泳運動での各種泳法のエネルギー消費の強度の理解）
- 第12回 救急法などの安全対策
- 第13回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第14回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第15回 筆記試験・まとめ

\* 実技は学外のプールで行う。

評価

平常点：60%（出席点が基本。時間厳守。20分以上の遅刻は欠席）

試験（実技・筆記）：40%

教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

科目名	エアロビック運動（エアロビックダンス）		
担当教員名	飯田 路佳		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2010年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	後期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者		

#### ねらい（ 科目の性格 科目の概要 学修目標）

1. 位置付け：健康運動実践指導者の資格を取得するために必要な、エアロビック運動について実技を通して習得する。
2. ねらい：エアロビック運動におけるエアロビックダンスに必要な基本知識を学習し、技術を習得する。また、運動を行う時の服装から環境条件、および運動実施上の留意点について習得する。
3. ポイント：単に技術習得だけでなく、自分自身も運動のよこびを知り、楽しんで動くことを人に伝えられるようにする。

#### 内容

- 第1回 オリエンテーション
- 第2回 エアロビックダンスに必要な基本知識1（服装、環境条件、運動実施上の留意点）
- 第3回 エアロビックダンスに必要な基本知識2（特性と効果）
- 第4回 エアロビックダンスに必要な基本知識3（運動動作と運動強度）
- 第5回 エアロビックダンスに必要な基本知識4（音楽の特徴と指導方法）
- 第6回 エアロビックダンスの実際1（一連の運動動作の実習）
- 第7回 エアロビックダンスの実際2（一連の運動動作の実習と運動上の留意点の習得）
- 第8回 エアロビックダンスの実際3（運動プログラムの作成）
- 第9回 エアロビックダンスの実際4（運動プログラムの作成）
- 第11回 エアロビックダンスの実際5（運動プログラムの実施）
- 第12回 エアロビックダンスの実際6（運動上の留意点に注意した運動プログラムの実施）
- 第13回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第14回 実技試験（4分間での運動プログラムの実施）
- 第15回 筆記試験・まとめ

全体の人数やレベル、進度などの状況により柔軟に対応する場合もある。

#### 評価

平常点：60%（出席点が基本。時間厳守。20分以上の遅刻は欠席）

試験（実技・筆記）：40%

#### 教科書・推薦書（著者名・書名・出版社名）

授業内で適宜指示する

科目名	安全・救急法演習		
担当教員名	田中 秀治		
ナンバリング			
学 科	人間生活学部-2010年度シラバス		
学 年	2	ク ラ ス	
開 講 期	前期	必修・選択の別	必修*
授 業 形 態		単 位 数	1
資 格 関 係	健康運動実践指導者 / 第一種衛生管理者		

ねらい( 科目の性格 科目の概要 学修目標 )

内容

評価

教科書・推薦書( 著者名・書名・出版社名 )