

# Minami Kyushu Junior College Syllabus

科目名称	スポーツ指導理論Ⅱ					英語コミュニケーション 留学 ビジネス・キャリア ホテル・観光 オフィス情報 医療事務・医療秘書 スポーツ健康 大学編入 グローバル				
英文科目名称	Theories of Sports Instruction Ⅱ					( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (○) ( ) ( )				
科目コード	590074	授業形態	演習	単位数	2					
教員氏名	松永 須美子	年次配当	1年次	後期						
授業概要及び授業方法	<p>本授業は日本フィットネス協会の資格認定試験に合格することを目標としておこないます。 前半はグループエクササイズのひとつであるRE「レジスタンスエクササイズ」について学習し、後半はSE「ストレッチングエクササイズ」について学習します。模擬試験などにより種目別筆記試験の対策を行います。</p>									
関連する科目	スポーツ指導理論Ⅰ		学習成果との関係		(②)					
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 骨格筋の基礎知識</li> <li>2. レジスタンスエクササイズの基礎知識</li> <li>3. レジスタンスエクササイズの基本の動き</li> <li>4. レジスタンスエクササイズのプログラミング</li> <li>5. レジスタンスエクササイズの指導法</li> <li>6. レジスタンスエクササイズ指導理論試験対策①</li> <li>7. レジスタンスエクササイズ指導理論試験対策②</li> <li>8. 骨格筋に関する基礎知識</li> <li>9. ストレッチングの基礎知識</li> <li>10. ストレッチングの基本の動き</li> <li>11. ストレッチングエクササイズのプログラミング</li> <li>12. ストレッチングエクササイズの指導法</li> <li>13. ストレッチングエクササイズ指導理論試験対策</li> <li>14. ストレッチングエクササイズ</li> <li>15. まとめ</li> </ol>									
授業時間外の学習	<p>テキストを読んで、予習を行う。(30分程度) 授業最初に前回授業の小テストを実施するので、復習をしておく(30分程度)</p>									
授業の到達目標	<p>「レジスタンスエクササイズ」「ストレッチングエクササイズ」について理論的に理解する。 自ら考え、自分の言葉で実践できることを目標とする。</p>									
課題に対するフィードバック	小テスト(復習テスト)終了後、直ぐに回答し、解説する		評価方法		筆記試験(70%) 確認テスト(30%)					
テキスト	<p>「レジスタンスエクササイズ指導理論」日本フィットネス協会 「ストレッチングエクササイズ指導理論」日本フィットネス協会</p>									
参考書	なし									
備考										