

準備学習ポイント一覧

科目名	健康スポーツ	教員名	向後 和典	学科/区分	学部共通	選択	履修年次	1
授業計画	回	授業項目	準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)					
	1	オリエンテーション	キーワード:受講上の注意点 授業計画 単位取得の条件 「スポーツ」の語源と意味 自身にとっての「健康」 運動・スポーツ実施時の留意点 文部科学省・スポーツ庁感染症拡大予防ガイドライン 配布資料参照(授業時配布)					
	2	ウォーキング・ジョギング①	キーワード:ウォーキング・ジョギング 有酸素運動 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)					
	3	ウォーキング・ジョギング②	キーワード:ウォーキング・ジョギング 有酸素運動 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)					
	4	ウォーキング・ジョギング③	キーワード:ウォーキング・ジョギング 有酸素運動 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)					
	5	気候条件と運動について	キーワード:熱中症 低体温症 安全管理 服装調節 水分補給 補食 配布資料参照(授業時配布)					
	6	ストレッチング①	キーワード:静的ストレッチング 動的ストレッチング トレーニングの原則 柔軟性 配布資料参照(授業時配布)					
	7	ストレッチング②	キーワード:静的ストレッチング 動的ストレッチング トレーニングの原則 柔軟性 配布資料参照(授業時配布)					
	8	バランス能力のトレーニング	キーワード:バランストレーニング トレーニングの原則 調整力 スタビリティトレーニング ブランク 体幹トレーニング 配布資料参照(授業時配布)					
	9	筋力トレーニング①	キーワード:筋力トレーニング トレーニングの原則 筋力 瞬発力 スクワット レッグランジ 配布資料参照(授業時配布)					
	10	筋力トレーニング②	キーワード:筋力トレーニング トレーニングの原則 筋力 瞬発力 プッシュアップ バックプレス 配布資料参照(授業時配布)					
	11	筋力トレーニング③	キーワード:筋力トレーニング トレーニングの原則 筋力 瞬発力 トレーニングの組み合わせ 配布資料参照(授業時配布)					
	12	「跳ぶ」運動	キーワード:ジャンプ ステップ トレーニングの原則 調整力 瞬発力 跳躍運動 配布資料参照(授業時配布)					
	13	有酸素エクササイズ	キーワード:有酸素運動 ニコニコペース 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)					
	14	エクササイズプログラムの検討	キーワード:個別性の原則 志向性 安全限界と有効限界 有酸素運動 ニコニコペース 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)					
15	まとめ:体力評価と生涯スポーツ	キーワード:体力評価 生涯スポーツ スポーツ環境づくりの工夫と実践 アダプテッドスポーツ 配布資料参照(授業時配布)						
教員からのメッセージ	インターネット環境を利用し、画像や映像で実際のスポーツ実践の様子を見ておくと、実際に自分が行う際に役立ちます。準備学習として授業項目、準備学習キーワードを検索してみましょう！							