

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
ジョギング、ウォーキング Jogging & Walking		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態		授業の性格	
1単位	演習		選択 (健康運動実践指導者、スポーツプログラマー資格取得者は必修)	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
トレーニング理論、運動生理学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者資格取得に必要な科目				
担当に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
山 内 健 次		本館 2 階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します
授業の概要				
健康運動指導者は、長期間のメタボリックシンドローム状態から生活習慣病に移行する前の対象者に対して、定期的な運動習慣を身に付けさせることが大きな役割となっている。ジョギングやウォーキングは「誰でも」「何処でも」「いつでも」、簡単に取り組むことが出来る有酸素運動であり、メタボ解消として比較的日常生活に取り入れやすい運動種目である。この授業ではジョギングやウォーキングの生理学的な効能の理解と、生活習慣病に陥らないための、安全で効果的な運動指導法の習得を図る。				
授業の到達目標				
①健康に対し、ジョギングやウォーキングがどのような効果を持っているか理解できるようにする。 ②対象者の年齢に応じ、健康状態に応じた種目（ウォーキングかジョギングか）の選定や、運動強度の設定ができるようにする。 ③基本的な運動前の健康チェック（検温と血圧測定、心拍数測定）を、行うことができるようにする。 ④ジョギングとウォーキングの、動作の違いや運動生理学的な体への影響の違いが説明できるようにする。				
授業の方法				
実技指導、学生同士による模擬指導（指導者と対象者役になる）、検温・血圧・心拍数測定実習				
学習の成果				
①青年から高齢者まで、年齢層に応じた運動指導プログラムの構成でき自分自身で講師ができる。 ②ジョギング、ウォーキングコースの設定ができ、大会などを開催することができる。 ③メタボリックシンドロームや生活習慣病患者への運動指導をすることができる。 ④正しい検温方法や、水銀血圧計を用いての血圧測定をすることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（授業にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法）			
第2回目	ウォーキング、ジョギングの基礎理論（実施前の健康チェック＝検温、血圧測定、脈拍測定、基礎代謝の求め方、運動強度の求め方＝カルボーネン法による目標心拍数の求め方、ジョギング記録のつけ方）			
第3回目	ウォーキング、ジョギングを楽しく行うためには（ライフコーダによる歩数・消費カロリー管理 ハートレートモニタによる心拍数管理 など視覚情報の活用）			
第4回目	ウォーキング、ジョギングの運動特性（安全に運動するためのフォーム ウォーミングアップとクーリングの方法）			
第5回目	ウォーキングの実際①（正しいウォーキングフォームと足に運び ウォーキングの速さ、歩幅、テンポなど）			
第6回目	ウォーキングの実際②（強度の低いウォーキングの実際 歩行速度 7 0 / 分 運動強度＝ 3 M e t s ）			

第7回目	ウォーキングの実際③（強度が中程度のウォーキングの実際 歩行速度 9 0 /分 運動強度＝ 4 M e t s）
第8回目	ウォーキングの実際④（強度が中強度のウォーキングの実際 歩行速度 1 1 0 /分 運動強度＝ 5 M e t s）
第9回目	ウォーキングの実際⑤（各自の目標心拍数に基づいたウォーキング）
第10回目	ウォーキングの実際⑥（長い距離のウォーキング 3 0 0 0 mコース）
第11回目	ウォーキングの実際⑦（長い距離のウォーキング 4 1 0 0 mコース）
第12回目	ジョギングの実際①（正しいジョギングフォーム ジョギングの運動強度の設定）
第13回目	ジョギングの実際②（強度の低いジョギングの実際）
第14回目	ウォーキングとジョギングの消費カロリーの比較（同じ速度で二人が同時にウォーキングとジョギングを実施し、ライフコーダのカロリー消費量にどれだけの違いが表われるかを知る）
第15回目	授業のまとめとジョギング記録の振りかえり
成績評価の方法と基準	
評価の領域	割合 評価の基準
授業参加態度	50% S評価は、毎回設定された歩行速度・走行速度で歩いていること。すなわち授業内容に合った運動が行われているかを評価する。
レポート	
調査報告書	
小テスト	
中間・学期末試験	
発表内容（態度含む）	40% 指導者役と対象者役になり模擬指導を行ってもらう。S評価は、対象者が間違うことなく説明内容を理解し、言葉掛けがやさしく大きな声であること。
その他	10% ウォーキングやジョギングに適した、服装やシューズが用意されているかを評価する。
教科書と参考図書	
教科書：使用しない 参考図書：「ウォーキング ブック」（ブックハウスHD）、「健康運動実践指導者養成テキスト」（体力健康づくり事業財団）	
履修上の心得・ルール	
・ジョギング、ウォーキングの敵した服装やシューズで参加すること ・協調性ある態度でのぞむこと	