

授業科目名	フィットネス実践Ⅰ			科目コード	MJKS 0033
学科・コース名	総合ビジネス科 健康スポーツトレーナーコース			履修区分	必修
授業形態	演習	開講学年	1年次	学期	前期
担当教員	上大田葵	実務経験	有	単位数	1 単位
授業の目的・目標	本授業は、ピラティスの基本的な考え方とエクササイズを理解し、体幹機能や姿勢改善、コンディショニングに活用できる基礎的な実践力を身につけることを目的とする。 トレーナーとして必要な指導の幅を広げるとともに、近年フィットネス分野で注目されているトレンドを理解し、基礎レベルのピラティスを安全に実施できることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、ピラティスの基本原則である呼吸、姿勢、体幹の安定性を中心に、マットピラティスの基礎的エクササイズを実践的に学ぶ。 体幹安定性や柔軟性の向上を目的としたエクササイズを通して、ウォームアップやクールダウン、セルフケアへの応用方法を理解し、トレーナーとしての引き出しを増やすことを目指す。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	ガイダンス・ピラティス概論			授業内容の復習	30分
2	ピラティスの基本原則(呼吸・集中)			授業内容の復習	30分
3	ピラティスの基本原則(コントロール・センタリング)			授業内容の復習	30分
4	ニュートラルポジションの理解			授業内容の復習	30分
5	呼吸法の実践			授業内容の復習	30分
6	体幹安定性エクササイズ①			授業内容の復習	30分
7	体幹安定性エクササイズ②			授業内容の復習	30分
8	マットピラティス基礎①			授業内容の復習	30分
9	マットピラティス基礎②			授業内容の復習	30分
10	股関節の可動性向上エクササイズ			授業内容の復習	30分
11	脊柱の柔軟性向上エクササイズ			授業内容の復習	30分
12	肩甲帯の安定性エクササイズ			授業内容の復習	30分
13	下肢アライメント改善エクササイズ			授業内容の復習	30分
14	体幹と四肢の協調運動			授業内容の復習	30分
15	姿勢改善を目的としたピラティス			授業内容の復習	30分
16	バランス能力向上エクササイズ			授業内容の復習	30分
17	簡易プログラム構成①			授業内容の復習	30分
18	簡易プログラム構成②			授業内容の復習	30分
19	ペアでの実践・確認			授業内容の復習	30分
20	動作のフィードバック方法			授業内容の復習	30分
21	ウォームアップへの応用			授業内容の復習	30分
22	クールダウンへの応用			授業内容の復習	30分
23	日常動作への応用			授業内容の復習	30分
24	セルフケアとしてのピラティス			授業内容の復習	30分
25	初級者向け指導のポイント			授業内容の復習	30分
26	安全管理と注意事項			授業内容の復習	30分
27	模擬指導①			授業内容の復習	30分
28	模擬指導②			授業内容の復習	30分
29	まとめ①			授業内容の復習	30分
30	まとめ・評価			授業内容の復習	30分
評価方法	授業態度40%出席60%				
教科書参考書	その都度資料配布				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと