

授業科目名	フィットネス実践Ⅱ			科目コード	MJKS 0034
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	後期
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、ピラティスを用いたコンディショニングおよびフィットネス指導について、より応用的に活用できる実践力と指導力を身につけることを目的とする。 スポーツ選手や一般の利用者など、対象者や目的に応じたピラティスプログラムを構成・指導できることを目標とし、トレーナーとして多様なニーズに対応できる能力を養う。				
授業の概要	本授業では、中級レベルのピラティスエクササイズや全身運動を意識した動作を中心に、姿勢評価や目的別プログラム設計、指導方法について学ぶ。 近年のフィットネストrendとしてのピラティスを理解し、スポーツ現場やフィットネス分野においてコンディショニング手法の一つとして実践的に活用できる力を養う。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	フィットネス実践Ⅱガイダンス			授業内容の復習	30分
2	前期内容の復習			授業内容の復習	30分
3	中級レベルのピラティス理論			授業内容の復習	30分
4	体幹安定性応用エクササイズ			授業内容の復習	30分
5	脊柱分節運動の応用			授業内容の復習	30分
6	股関節・骨盤コントロール応用			授業内容の復習	30分
7	肩甲帯・上肢エクササイズ応用			授業内容の復習	30分
8	下肢エクササイズ応用			授業内容の復習	30分
9	全身運動エクササイズ			授業内容の復習	30分
10	バランス応用エクササイズ			授業内容の復習	30分
11	可動性と安定性の統合			授業内容の復習	30分
12	姿勢評価とエクササイズ選択			授業内容の復習	30分
13	目的別プログラム設計①			授業内容の復習	30分
14	目的別プログラム設計②			授業内容の復習	30分
15	対象者別プログラム設計			授業内容の復習	30分
16	スポーツ選手への応用			授業内容の復習	30分
17	高齢者・初心者への応用			授業内容の復習	30分
18	女性向けピラティスの配慮			授業内容の復習	30分
19	コンディショニングとしての活用			授業内容の復習	30分
20	疲労回復を目的とした実践			授業内容の復習	30分
21	グループ指導の進め方			授業内容の復習	30分
22	声かけ・キューイング技法			授業内容の復習	30分
23	安全管理とリスク対応			授業内容の復習	30分
24	模擬指導①(個別)			授業内容の復習	30分
25	模擬指導②(グループ)			授業内容の復習	30分
26	模擬指導③(応用)			授業内容の復習	30分
27	ケーススタディ①			授業内容の復習	30分
28	ケーススタディ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