

スポーツプログラマー専門科目カリキュラム

科目名	内容	時間数		
		理論	実習	計
運動と健康	1. 運動と健康	1	0	1
	2. スポーツプログラマーの役割			
フィットネス・エクササイズ'の 理論と実際	1. フィットネス・トレーニング			10
	全身持久力・身体組織系	0	3	
	筋力/筋持久力系	0	3	
	柔軟性系	0	2	
	調整力系	0	2	
	2. マシーントレーニング			4
	マシーンの特性	0	2	
	マシーントレーニングの実際	0	2	
	3. ヘルス・エクササイズ			12
	体操系			
	ア. 体操	0	1	
	イ. ストレッチング	0	1	
	エアロビクス系			
	ア. ウォーキング・ジョギング	0	2	
	イ. 水泳・水中運動	0	2	
	ウ. エアロビックダンス	0	2	
	レクリエーション・スポーツ系			
	ア. 軽スポーツ	0	2	
	イ. 運動ゲーム	0	2	
フィットネス・エクササイズ'と 健康管理	1. フィットネス・エクササイズと体調			3
	体調チェックの意義と方法	1	1	
	スポーツと疲労回復(栄養と休養)	1	0	
	2. フィットネス・エクササイズと安全			5
	ウォーミングアップ	1	1	
	クーリングダウン	1	2	
体力測定と評価	1. 体力測定の方法	0	2	6
	2. 測定結果の処理	0	2	
	3. 体力評価とスポーツプログラム	0	2	
フィットネスプログラムの実際	1. フィットネスプログラムの基本的な方法	1	0	16
	2. 子どものフィットネスプログラム	1	1.5	
	3. 壮年(中年)のフィットネスプログラム	1	1.5	
	4. 高齢者のフィットネスプログラム	1	1.5	
	5. 女性のフィットネスプログラム	1	1.5	
	6. 障害者のフィットネスプログラム	2	1.5	
	7. 上記2～6から選択科目	0	1.5	
スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義	2	0	6
	2. スポーツ相談の実際	2	2	
		16	47	63