

目指せ!! 運動指導ができる栄養士

本学科では健康増進のための「運動」の知識と実技を学ぶために「運動指導演習」が開講され、「健康運動指導士」の資格取得のために必要な1科目でもあります。

【今回は、授業の一部を紹介します。】

自重トレーニングの模擬レッス動画を紹介します。

3年 黒田 南さん

<https://youtu.be/4jb6fb9Far4>



URLをクリックして動画をご覧ください。

ポイントを的確に押さえた指導と動画編集により、大変わかりやすいレッスン模様です。

テーマは健康づくりのためのトレーニング指導。今回は3蜜を避ける為に、学生自身がレッスンを想定した動画を作成しました。

3年 菌部 優姫さん

<https://youtu.be/uAhClnlgOoA>



注) 私の動画をご覧になる時は音量を大きめにしてくださいね。

レッスンの様子が、ゆっくりと丁寧な説明なので、年配の方にはとても分かりやすい指導です。

学科概要ページ

<https://www.sendaidaigaku.jp/gakubu.html?name=eiyō>

バックナンバー

<https://www.sendaidaigaku.jp/hashtag.html?hid=26>

担当

准教授：真野芳彦