

科目ナンバリング									
授業科目名 <英訳>		スポーツ実習 I A [フィットネス] Sports I A [Fitness]			担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 港野 恵美		
群	健康・スポーツ科目群		分野(分類)	スポーツ実習			使用言語	日本語	
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習(対面授業科目)		
開講年度・ 開講期	2024・前期		曜時限	火2/木1		配当学年	全回生	対象学生	全学向
【授業の概要・目的】									
<p>本授業では健康・体力の維持・増進及びスポーツパフォーマンスの向上を目的とした基本的なフィットネスプログラムを紹介する。運動不足や生活習慣病の改善策として注目されている「フィットネス」について、科学研究をもとに健康を保持増進するエクササイズを理論と実技の面から学ぶ。有酸素運動・ストレッチング・レジスタンストレーニングを通してフィットネスの基本的技術を習得する。また、グループエクササイズにより学生間の相互関係を広めてコミュニケーション能力の向上を図る。生涯スポーツを視野に入れたフィットネスを学び、健康で充実した生活がおくれるよう実習を通して理解を深める。</p>									
【到達目標】									
<p>有酸素運動・ストレッチング・レジスタンストレーニングの基本技術を習得し、実践することができるようになる。 目的に応じたフィットネスプログラムを理解し、実践することができるようになる。 ○グループエクササイズによりコミュニケーション能力、協調性を身につける。 健康・体力の維持・増進についてフィットネスの重要性を理解し、心身の健康管理ができるようになる。</p>									
【授業計画と内容】									
<p>第1週 ガイダンス 第2週 健康を維持する正しい姿勢 第3週～第12週 有酸素運動(野外ウォーキング実習・エクササイズ) ストレッチング・リラクゼーション・ヨガ レジスタンストレーニング(マシン設備での筋力トレーニング他) 第13週 対象・目的に応じたフィットネスプログラム 第14週 フィットネスのまとめ</p> <p>授業計画は状況に応じて変更の可能性がある。</p> <p>健康の保持増進とスポーツパフォーマンス向上に効果的な実習を行う。各クラスにより指定された授業時間帯に、各種スポーツ種目を選択する。種目の選択は第1週のガイダンス(体育館メインフロア)において行う。第2週以降は体育館サブフロアおよび野外にて実習を行う。種目は「フィットネス」を取り上げる。野外実習では京大周辺の世界遺産を含む名所のウォーキングを実施する。室内においては音楽に合わせた様々なエクササイズ・正しいマシンの使い方・ストレッチング・リラクゼーション・ヨガなど今後も継続できるような「健康づくりのためのフィットネス」方法を学習する。</p>									
----- スポーツ実習 I A [フィットネス] (2)へ続く -----									

スポーツ実習ⅠA [フィットネス] (2)

【履修要件】

特に履修要件はありません。
基本的技術から少しずつ学習してゆくのでフィットネス初心者の方も安心して受講して下さい。

【成績評価の方法・観点】

成績は平常点により評価する。

【教科書】

使用しない

【授業外学修（予習・復習）等】

日頃から適度な運動、バランスのとれた栄養、休息を心がけ、スポーツ実施可能な健康管理を心掛けて下さい。

【その他（オフィスアワー等）】

学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険へ加入しておくこと。