科目ナンバリング	U-LAS41 10002 PJ49							
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ＩＢ ［フィットネス］ Sports I B [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	2025・後期	曜時限	木2	配当学年	全回生	対象学生	全学向	

[授業の概要・目的]

健康・体力の維持・増進を目的としたフィットネスについて，初心者でも実施できる基本的なプログラムを紹介する。ストレッチング・ウォーキング・エアロビクスダンス・レジスタンストレーニングなどのフィットネスを習得するとともに，生涯におけるエクササイズの重要性について理解を深める。また，対象・目的に応じたフィットネスプログラム、ダイエット方法を紹介する。授業の内容は，受講生の技術力，体力，理解度に応じて変更する場合もある。

[到達目標]

・ストレッチング・ウォーキング・エアロビクスダンス・レジスタンストレーニングの技術を習得し，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。
・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。

[授業計画と内容]

健康の保持増進と体力向上に効果的なスポーツ実習を行う。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。第１週はガイダンスを体育館で行い、第２週以降は体育館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、室内においてはストレッチング・エアロビクスダンス・レジスタンストレーニングなどのエクササイズを行い、野外実習では京大周辺の秋冬おすすめコースのウォーキングを実施する。日常生活の中で、少し意識するだけで取り入れることのできるフィットネスプログラムについて理解し、今後も心身の健康のために継続できるような「健康づくりのためのエクササイズ」方法を学習する。

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

成績は平常点（出席状況及び実習への取り組み態度）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]

運動・スポーツ実施可能な健康管理を心掛け、日頃から体力の保持増進に努めること。

[その他（オフィスアワー等）]

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠責）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。

[主要授業科目（学部・学科名）]