

Course number		U-LAS41 10001 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠA [フィットネス・サイクリング] Sports I A [Fitness cycling]		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,SUGITOU HIROSHI	
Group		Health and Sports		Field(Classification)		Sports Training	
Language of instruction		Japanese		Old group		Group D	
				Number of credits		1	
Number of weekly time blocks		1		Class style		Practical training (Face-to-face course)	
				Year/semesters		2024・First semester	
Days and periods		Tue.1/Tue.2/Thu.2		Target year		All students	
				Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
<p>フィットネスとは、「負荷への適応」を意味する用語であり、フィットネスを高めるために行われるエクササイズは身体的自己、いわば「内なる自己」、と対話する時間である。</p> <p>本実習では、サイクリングを軸としながらさまざまな身体運動を通して、体力の増進を図る。それに並行して、合理的な身体の使い方・動かし方についての気づきを高める。</p> <p>学生諸君は卒業後、各界で活躍する社会のエリートになることが期待されている。多くはいわゆる頭脳労働に従事するであろう。その社会的責任を果たすうえでいかなる活動を行うにおいても、それを支えるのは、諸君自身の健康で活力みなぎるところとからだである。適度な運動（エクササイズ）によって、心身の健康維持と増進を目指す。</p> <p>とくに呼吸循環器系を適度に刺激できる運動は、たんに生活習慣病予防だけではなく、疲労などの身体的なストレスに晒された時にも脳の血流を確保できる、つまりストレスの中での思考力・判断力を身につけることに役立つ。</p> <p>サイクリングは、すぐれた有酸素運動として体力増進に有効なエクササイズであり、またその楽しさからすこやかなところを保つことにも効果が期待できる。そのため、本学習では天候が許す限り屋外でのサイクリングを軸に実施していく。</p> <p>本学習を通して受講者には、心身を健康に保つために定期的に体を動かす習慣の価値に理解を深めることを目指す。天候不順の際は、座学で身体運動の健康効果を学んだり、ジムで身体をほぐす運動を行う。</p> <p>オーバーロードの原則に従い、適度な疲労を伴う身体活動を行って体を鍛えていく。開講期間での半期たらずでの体力アップよりも、身体を動かすうえで、どのように知力を使うかを考察する楽しさを学生諸君自身がつかむことを主目的としたい。</p> <p>屋内での授業では数人単位のグループを形成し、他の受講者に簡単なコーチングを行うことから、客観的に身体運動を観察する目を養うための時間を設ける。この時間を、自分を客観的かつ肯定的に俯瞰する経験としてもらいたい。</p>							
[Course objectives]							
<p>本学習を通して、受講者には、心身を健康に保つために定期的に体を動かす生活リズムを習慣づけること、またその価値に理解を深めること、を目指す。</p> <p>手軽な有酸素運動である自転車漕ぎを行うことによって、身体的にも心理的にも健康になることを実感してもらい、生涯にわたって生活の中で日常的に運動に取り組む意識を醸成する。</p>							
[Course schedule and contents)]							
<p>第1週にガイダンス（体育館メインフロアー）を行う。</p> <p>第2週以降は、サイクリングで学外にでかける。雨天等、条件の悪い場合は室内でのジムワーク、</p>							
<div>Continue to スポーツ実習ⅠA [フィットネス・サイクリング] (2)</div>							

スポーツ実習ⅠA [フィットネス・サイクリング](2)

または屋外で傘をさしてのウォーキングに切り替える。
本学習では、週に1回、京都の町並みに秘められた歴史をたずねつつ、身体運動の意義を体感する時間としてもらいたい。
第2週以降、天候不順時には体育館サブフロアで運動する。自分自身のからだや身近な器具を用いてトレーニングを行う。

[Course requirements]

None

[Evaluation methods and policy]

評価は出席状況と受講態度の総合評価とする。
自己学習ができる積極性をとくに評価の対象とする。

[Textbooks]

Not used

[References, etc.]

(References, etc.)

Introduced during class

[Study outside of class (preparation and review)]

- ・各自、屋外サイクリングで使用する自転車の整備に万全を期すこと。
- ・普段の生活の中で、身体運動と安全確保（とくに交通安全）の関係についての考察をすること。

[Other information (office hours, etc.)]

受講希望者は、安全に走ることが出来る自転車をそれぞれ準備すること。とくに、前後輪のブレーキの整備状況をぜひチェックしてもらいたい。自転車用ヘルメットを所有している者は持参されたい。ヘルメットを所有していない受講生には貸し出す。
原則として、日本人学生は「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）及び「学研災付帯賠償責任保険」（学研賠）等の傷害保険に、留学生の場合には「学生賠償責任保険」（学賠）に加入しておくこと。