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］ Sports I A [Fitness]		Instructor's name, job title, and department of affiliation	Part-time Lecturer,MINATONO EMI	
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.2/Thu.2	Target year	All students	Eligible students	For all majors

[Overview and purpose of the course]

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、科学的研究をもとに健康を保持増進するエクササイズを学ぶ。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。

[Course objectives]

○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。

[Course schedule and contents)]

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・リラクセーション・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

授業計画は状況に応じて変更の可能性がある。

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。第１週にガイダンス（体育館メインフロアー）を行い、第２週以降は体育館サブフロアー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・リラクセーション・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。

Continue to スポーツ実習ＩＡ ［フィットネス］(2)↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［フィットネス］(2)

[Course requirements]

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。

[Evaluation methods and policy]

成績は平常点により評価する。

[Textbooks]

Not used

[Study outside of class (preparation and review)]

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。

[Other information (office hours, etc.)]

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。