

Course number		U-LAS41 10002 PJ49							
Course title (and course title in English)	スポーツ実習Ⅰ B [ フィットネス・サイクリング ] Sports I B [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				Number of credits	1
Number of weekly time blocks	1	Class style		Practical training (Face-to-face course)		Year/semesters		2025・Second 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]

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。また、自己と向き合うだけでなく、同じ取り組みをする他者と、その方法論、実施時の注意点、結果として得られる効果、などを共有することにもまた、自己の能力向上に大きなプラス要素となる。エクササイズを一定の人数のグループでコミュニケーションをとりながら実施することは、グループを形成するメンバーそれぞれにとって、運動効果を増すうえでたいへん効果的である。

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・動かし方に関する気付きを高める。

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。

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。

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。また、従前の学生生活を通じて無意識的に得られてきた、しかし今春以降のCOVID19のパンデミックによる影響で失われた、思索へのいざないの機会をすこしでも回復することを目指す。すなわち、瞑想状態に酷似するとされる適度な負荷での身体運動中の思考活動機会の提供、総合大学の持つ大きな機能のひとつである個々の交わりの多様性を担保する場の提供、歴史の息吹を体感できる空間としての京都の町そのものが教育の場であること、を実現できる場となることを目指す。今期の本授業では他者とのかわりあいを経験しながら京都の町の見聞を広めることを通じて、間接的に学生諸君の将来の研究活動および社会生活の基礎固めに、さらに発展して受講生それぞれの自己肯定感の形成に、ポジティブな影響を及ぼすことを目的の一つとする。

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、社会情勢、市中の感染症の動向等により屋外でのサイクリング運動が困難な場合は、設定された課題を実施したうえでのレポート提出のかたちで、リモートでの授業実施の可能性もあることを含めたい。

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って運動の質を上

げていくかを考察する楽しさ、また屋外に出ることで知的好奇心を刺激していく楽しさ、それを仲間と共有する楽しさ、を学生諸君自身がつかむことを主目的としたい。

### [Course objectives]

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。  
移動手段は時代とともに変わりつつある。実際に町を動き回ることを通して、よりよい社会づくり、町づくりへ向けて、それぞれの意見形成の一助とすることも本学習の目的とする。

### [Course schedule and contents]

この「スポーツ実習」は、科目名に付記された種目について、屋外での対面授業の形態により実施します。授業内容は、基本的にシラバス記載の通りですが、新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため、一部変更となる場合があります。授業内容の詳細は、初回授業時に担当教員より説明します。

なお、状況によっては、非対面のオンライン授業への移行、または非対面授業との組み合わせとなる場合もあります。

フィードバックを含む全15回で以下の授業を行う。

第1回に対面によるガイダンスを行う。

第2回以降は、サイクリングで学外にでかける。雨天など条件の悪い場合は屋外で傘をさしてのウォーキングに切り替える。感染状況の悪化など、集合しての授業実施に困難が発生する場合にはリモート実施の可能性も含む。

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回以降、リモート実施時には課題に対してのレポート提出をPandAシステムを用いて行う。

### [Course requirements]

使用する自転車は各自で準備すること。自転車用ヘルメットを個人で所有していることが望ましい。大学備品のヘルメットを使用する場合は使用前後の消毒を徹底する。安全確保のために声を上げる必要のある場面は想定できるため、呼吸を阻害しないマウスシールド着用を奨励する。マウスシールドは受講者自身で準備していただきたい。一般的なマスクは呼吸に負荷をかけるうえ、運動時に発生する熱を体外に放出するはたらきを阻害するため、運動中の着用は奨励しない。

### [Evaluation methods and policy]

評価は出席状況と受講態度の総合評価とする。

自己の学習の質を上げるための積極的姿勢、また他者の学習へのポジティブな影響をもたらすことのできる姿勢をとくに評価の対象とする。

### [Textbooks]

Not used

### [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使用前後の消毒を徹底の上、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。

スポーツ実習ⅠB [フィットネス・サイクリング](3)

[Essential courses]