

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Course number                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | U-LAS41 10002 PJ49                                       |  |                                                             |  |                                    |  |
| Course title<br>(and course title in English)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | スポーツ実習ⅠB [フィットネス・ウォーキング]<br>Sports I B [Fitness walking] |  | Instructor's name, job title, and department of affiliation |  | Part-time Lecturer, OKAMOTO KAYOKO |  |
| Group                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Health and Sports                                        |  | Field(Classification)                                       |  | Sports Training                    |  |
| Language of instruction                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Japanese                                                 |  | Old group                                                   |  | Number of credits                  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                          |  |                                                             |  | 1                                  |  |
| Number of weekly time blocks                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | Class style                                              |  | Practical training<br>(Face-to-face course)                 |  | Year/semesters                     |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                          |  |                                                             |  | 2025・Second semester               |  |
| Days and periods                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Target year                                              |  | All students                                                |  | Eligible students                  |  |
| Mon.1/Mon.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                          |  |                                                             |  | For all majors                     |  |
| [Overview and purpose of the course]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| <p>「歩く」ことは人間の基本動作である。歩き方により心身の健康状態を改善し、生活習慣病や運動器症候群を予防するだけでなく、ストレスの軽減、記憶や学習などの認知機能の維持や改善に役立つことが判明してきた。本授業では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・ウォーキング」について、歩行の科学研究をもとに、健康を保持増進する正しい歩き方を理論と実技の面から学ぶ。また、世界遺産を含む京都を歩くことにより、豊かな人間性を育成することを目的とする。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とともに、生涯スポーツを視野に入れたウォーキング法を学び、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>                                                                                                          |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| [Course objectives]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| <p>ウォーキングを取り入れた健康的な生活習慣の獲得を目指し、健康の保持増進の認識を深める。心身の健康づくりに効果的なウォーキング法を習得し、生涯にわたり歩き続けることの重要性を理解する。京都の代表的なウォーキングコースを歩き、詳しく説明ができるようになる。野外グループウォーキングによりコミュニケーション能力、協調性を身につける。身体活動の基礎となる体力・運動能力を身につけ、ウォーキングを自主的、継続的に実践できるようになる。</p>                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| [Course schedule and contents]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第1回     ガイダンス<br/> 第2回～第13回   野外フィットネス・ウォーキング実習<br/> 第14回   フィットネス・ウォーキングのまとめ<br/> 第15回   フィードバック</p> <p>雨天時はウォーキングに必要なストレッチングやフィットネスを実施する。<br/> 授業計画は状況に応じて変更の可能性がある。</p> <p>健康の保持増進と体力向上に効果的な有酸素運動について、ウォーキングを中心に実習を行う。第</p> |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |
| <div style="text-align: right;">Continue to スポーツ実習ⅠB [フィットネス・ウォーキング] (2) ↓↓↓</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                          |  |                                                             |  |                                    |  |

スポーツ実習ⅠB [フィットネス・ウォーキング] (2)

1週にガイダンスを行い、第2週以降は野外にて実習を行う。種目は「フィットネス・ウォーキング」を取り上げ、野外実習では京大周辺の世界遺産を含む名所コースを歩く。後期は、京大から少し離れた秋冬ウォーキングコースを考えているので、そのコースまで自転車を利用することもある。生活の中で、少し意識するだけで歩行や日常動作が「健康づくりのための運動」となる方法を学習する。

**[Course requirements]**

None

**[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)]**

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。

**[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。

**[Essential courses]**