



スポーツ実習ⅠA [フィットネス・ウォーキング] (2)

【授業計画】

ガイダンス

構内を30分程度歩き、体調の変化や歩数、消費エネルギーを観察する。

～ 身体の部位ごとにフォーカスし歩行姿勢を整える。雨天時に立位姿勢の観察を行い自身の癖に気づき日常生活の課題を明確にすることで歩行姿勢に反映させる。

～ 距離の延長、坂道や階段など強度を上げてより広範囲の地域へ足を伸ばす。

【ウォーキングコース予定】

全構内・下鴨神社・御所・相国寺・平安神宮・吉田山・真如堂・金戒光明寺・哲学の道・賀茂川/鴨川等、入場無料の箇所を巡る。

【フィードバック】

授業の中で得た知識が、どの程度定着しているか振り返る機会を、試験終了後にフィードバック期間として設ける。予め指定した日時に、体育館講師室もしくは指定した教室にて希望者に実施する。

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

成績評価は出席状況および授業に対する積極的な姿勢等を総合的に評価する。

[教科書]

ウォーキングコースの地図と、歩数、消費エネルギー及び考察を記入する用紙1枚を毎回配布する。それに記入し授業終了時に提出する。

[授業外学修（予習・復習）等]

授業後は、学習した内容を日常生活で復習し修得するよう努める。

[その他（オフィスアワー等）]

ウォーキングに適した服装・靴で参加すること。屋外活動のため交通法規を守り、挨拶など社会マナーにも気を配ること。

スポーツ実習の授業の受講にあたっては、保険への加入が必要である。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)等の傷害保険への加入、留学生は「学生賠償責任保険」(学賠)への加入が必要である。

[主要授業科目（学部・学科名）]