科目ナンバリング	U-LAS41 10001 PJ49						
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ＩＡ ［フィットネス］ Sports I A [Fitness]			担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 杉本　寛恵		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	スポーツ実習		使用言語	日本語	
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）
開講年度・開講期	2025・前期	曜時限	水2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

フィットネスとは、健康や体力の維持・増進を目標とした適度な運動をおこなうことである。効果的なフィットネスを実践するには、身体の動かし方や運動方法を理解することが重要である。本授業では健康作りのための体力・運動能力の向上を目指し健康レベルを高めるための、安全で効果的な運動方法を習得して実践できるようになることを目的とする。また生涯にわたりスポーツライフを豊かにする資質を育み、心身の健康管理を自主的にマネジメントする能力を養えるようにする。

[到達目標]

◇生涯にわたって運動・スポーツに親しんでいくための基礎技能、基礎知識を習得する
◇様々な運動実践による基礎体力の向上と健康の保持増進を図る
◇集団でのコミュニケーションを深め、協調性・責任感などを養う
◇身体活動の効果を理解し、生涯にわたった健康づくりを自主的にマネジメントする能力を獲得する

[授業計画と内容]

次に示すような内容で授業を行う。

第１回　　ガイダンス　体力テスト
第２回　　全身疲労回復ストレッチ、
第３回　　エアロビクス①
第４回　　筋力トレーニング（マシン）
第５回　　エアロビクス②　筋力トレーニング（マシン）
第６～８回　校外ウォーキング
第９回　　骨盤矯正ストレッチとエクササイズ
第１０回　　ヒップホップダンス　筋力トレーニング（マシン）
第１１回　　コーディネーショントレーニング
第１２回　　脂肪燃焼エアロビクス　筋力トレーニング（マシン）
第１３回　　自重負荷による筋力トレーニング
第１４回　　肩こり、腰痛予防ストレッチ＆エクササイズ
第１４回　　体力テスト　球技（バドミントン、ドッジボール等）
第１５回　　フィードバック

[履修要件]

特になし

スポーツ実習ＩＡ ［フィットネス］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［フィットネス］(2)

[成績評価の方法・観点]

成績は平常点（技術習得度、授業態度）から総合的に評価する。

[教科書]

必要な学習事項についてはプリント・資料を配布する。

[参考書等]

（参考書）
必要な学習事項についてはプリント・資料を配布する。

[授業外学修（予習・復習）等]

日頃から積極的に身体を動かし、睡眠不足や食事を欠食する事のないよう体調管理に気をつけること。

[その他（オフィスアワー等）]

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠責）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。

[主要授業科目（学部・学科名）]