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 港野　恵美		
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	火2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

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。

[到達目標]

○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。

[授業計画と内容]

第１回　　ガイダンス
第２回　　健康を維持する正しい姿勢
第３回～第１２回　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回　対象・目的に応じたフィットネスプログラム
第１４回　フィットネスのまとめ
第１５回　フィードバック

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回にガイダンスを行い、第２回以降は体育館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。

[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（出席状況及び実習への取り組み態度）により評価する。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

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。

[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）]