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 梅田　陽子		
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	木1	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

【目的】
本フィットネスでは、メンタルヘルスに焦点を当て、マインドフルネスを取り入れたムーブメントを行い、ストレスの軽減や対処力の向上を行う。この科目では、学生生活を充実して送るために、生活に積極的に身体活動を通したストレスマネジメントを取り入れ、「主体的な心身の健康づくり」の獲得を目的とする。合わせて学生同士のコミュニケーション向上の場としたい。
マインドフルネスとは：マインドフルネス学会では「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義している。「今の状態だけに集中する」瞑想をおこない心の平静を保つ学び。瞑想とは、座禅の様にじっと座るだけでなく、歩く、体操、ヨガ、ストレッチ、など様々な身体活動と共に行うことができる。
【概略】
体育館柔道場にて、有酸素運動、ストレッチング、ヨガ、マインドフルネスムーブメント、リラクセーション、姿勢調整などの身体活動を体と対話をするように心身のコンディショニングを行う。
5月頃、屋外に出て新緑ウォーキングを1～２回予定している。
【テーマ】
心身の健康づくり：マインドフルな学生生活を送るために、積極的に身体を通したストレスマネジメントを取り入れ、「主体的な心身の健康づくり」の獲得を目的とする。

[到達目標]

１）自身の心身の特性を個性として受容する
２）身体動作による筋弛緩に気づき、心身の緊張や疲労に気づく
３）身体活動を通して自身の心身を愛し労わり健康を保持する
４）自身を大切にすると同様に自分以外も尊重する
５）心身のつながり「心身一如」を学び自己信頼性と社会的交流性を啓培し社会的自立性を養う

[授業計画と内容]

下記の内容を受講者の体力や技術に合わせ段階的に実施する。
体育館サブフロアにて屋内中心で行う。
気候がよい時期は１～２回(予定）屋外でウォーキングも実施する。

フィードバックを含む全15回で以下の授業を行う。

【プログラム内容】
（１）ガイダンス
（２）～（１４）以下を対象者や状況に応じて行う。
5月頃、屋外にて新緑ウォーキングを1～２回予定。
毎回、グループを含め学生同士のコミュニケーションをとる。

五感と瞑想、呼吸瞑想、座る瞑想、立つ瞑想、歩く瞑想、ヨガ、食べる瞑想、ボディスキャン（全身瞑想）、慈悲の瞑想、

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)

マインドフルムーブメント（フロー瞑想、ストレッチ瞑想、体幹トレーニング瞑想、姿勢コンディショニング瞑想）

【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]

使用しない

[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）]

不要：体育館用シューズ
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）]