

Course number		U-LAS41 10001 PJ49									
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠA [フィットネス・ウォーキング] SportsⅠA [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		Group D		Number of credits		1	
Number of weekly time blocks		1		Class style		Practical training (Face-to-face course)		Year/semesters		2025・First semester	
Days and periods		Mon.1/Mon.2/Fri.2		Target year		All students		Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]											
「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、歩行の科学的研究をもとに、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。											
[Course objectives]											
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。											
[Course schedule and contents])											
第1回 ガイダンス 第2回 健康を維持する正しい姿勢と歩き方 第3回 歩行能力測定（歩行速度と歩幅） 第4回 野外ウォーキング実習 歩数計の活用 第5回～第13回 野外フィットネス・ウォーキング実習 第14回 フィットネス・ウォーキングのまとめ 第15回 フィードバック											
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。 授業計画は状況に応じて変更の可能性はある。											
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1週にガイダンス（体育館メインフロアー）を行い、第2週以降は体育館サブフロアー、および野外にて実習を行う。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。また、健康を維持する正しい姿勢と歩き方、歩数計の活用、歩行速度と歩幅、ならびにウォーキングに必要なストレッチングやエクササイズについても学ぶ。生活の中で、少し意識するだけで歩行や日常動作が「健康											
Continue to スポーツ実習ⅠA [フィットネス・ウォーキング] (2)↓↓↓											

スポーツ実習ⅠA [フィットネス・ウォーキング] (2)

「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（出席状況及び実習への取り組み態度）により評価する。

[Textbooks]

Not used

[References, etc.]

（References, etc.）

岡本香代子 『見直そう！歩き方 STOP！運動不足・座りすぎ・転倒』（歩行開発研究所, 2022）
ISBN:9784902473254（健康を維持する姿勢と歩き方・身体活動の効果・座りすぎ対策を参照）

[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.)]

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」（付帯賠償）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。

[Essential courses]