

科目ナンバリング		U-LAS41 10002 PJ49							
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習 I B [フィットネス] Sports I B [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・後期		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]									
<p>【目的】 運動不足は、学生生活で座位行動が極めて長時間であることから生じる可能性が高い。WHOが全世界に発信した、身体活動ガイドラインや、2024年度からスタートするわが国の新たな健康づくり政策のいずれもが「脱、座りっぱなし」である。座位行動を、立ち上がる、歩く、スポーツやエクササイズをするなどの身体活動に置換えることは、心身の健康づくりに効果的である。あわせて、メンタルヘルスにも焦点を当て、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。</p> <p>【概略】 前半(秋季)は、マインドフルネスムーブメント、ヨガ、リラクゼーション、屋外紅葉ウォーキング等のマインドフルネスを中心に行う。 後半(冬季)は、体育館は暖房設備がなく静的なプログラムは不向きのため、有酸素運動、筋トレ、マシントレーニング、ヨガ、姿勢調整などのアクティブなエクササイズを行う。</p> <p>【テーマ】 心身の健康づくり：健康な学生生活を送るために身体活動量の保持は重要であると共に、ストレスマネジメントを取り入れ、マインドフルな「主体的な心身の健康づくり」の基礎を構築する。</p>									
[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基礎体力の向上と健康の保持増進する 4) 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。 前半(秋季)は、マインドフルネス、1-2回紅葉ウォーキング。 後半(冬季)は、トレーニング中心で行う。(寒い場合マインドフルネスは困難)									
【プログラム内容】 (1) ガイダンス (2) ~ (14) 以下のとおり受講者の特性に合わせて実施する。									
前半(秋季)：五感と瞑想、呼吸瞑想、座る瞑想、立つ瞑想、歩く瞑想、ヨガ、ボディスキャン(全身瞑想)、慈悲の瞑想、									
----- スポーツ実習 I B [フィットネス] (2) へ続く -----									

スポーツ実習 I B [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）の中から対象者に合わせ実施。

後半（冬季）： を対象者に合わせ実施。

有酸素運動

・一定リズムの音楽に合わせたウォーキングやステップなどの低強度から、ジョギングやジャンプなどの高強度のエアロビクスダンス。

・ステップ台を利用した、リズムに合わせた踏み台昇降エクササイズ。

・エアロバイク(現在マシンジムに3台)トレッドミル(現在マシンジムに1台)

筋力トレーニング

・自重（自分の体重）を利用した自宅でもできる筋トレ。

・マシントレーニング(最新のマシン設備で全身の筋トレ)

・ダンベルやチューブによる器具を使った筋トレ

【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姿勢等を主として評価する。

【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）】

体育館用シューズが必要。

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。