

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・ウォーキング] Sports I B [Fitness walking]				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2		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。この科目では、学生生活を充実して送るために、生活に歩くことを取り入れ、「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】 後期は紅葉が楽しめる。毎回異なるウォーキングコース(京大、京都を感じられる場)を設定、その地図を配布し通常歩行より速めのフィットネスウォーキングを行う。活動量計を装着し、距離は3.0kmから始め5.0kmを目標とする。ウォーキング後、距離と時間から消費エネルギーを算出しコースの特徴等を含め考察する。同距離でも坂による消費エネルギーの差異など日ごろの歩行を客観的にエクササイズとして換算できる実践力が身につく。</p>									
<p>【テーマ】 心身の健康づくり：歩行は身体活動の基本であり、日常を営む基本動作である。人との交流はこの日常の営みから生まれる。 歩行という人間本来の身体活動により、心身の健康づくりを主体的に獲得する。</p>									
<p>【雨天時】 屋内エクササイズを実施する。 例：姿勢チェックにより立位姿勢の癖に気づき、姿勢改善エクササイズを行う。コンディションを調整することでバランスの取れたウォーキング姿勢につながる。</p>									
【到達目標】									
1) 運動実践を通じた基礎体力の向上と健康の保持増進 2) 身体活動の量や強度による科学的原理の理解 3) 受講生間および社会を通じて自己信頼性と社会的交流性を啓培し社会的自立性を養成する									
【授業計画と内容】									
授業計画と内容 天候、受講者数、交通事情により予定は変更されることがある。 フィードバックを含む全15回で以下の授業を行う。									
----- スポーツ実習 I B [フィットネス・ウォーキング] (2)へ続く -----									

【授業計画】

ガイダンス

構内を30分程度歩き、体調の変化や歩数、消費エネルギーを観察する。

～ 身体の部位ごとにフォーカスし歩行姿勢を整える。雨天時に立位姿勢の観察を行い自身の癖に気づき日常生活の課題を明確にすることで歩行姿勢に反映させる。

～ 距離の延長、坂道や階段など強度を上げてより広範囲の地域へ足を伸ばす。

【ウォーキングコース予定】

全構内・下鴨神社・御所・相国寺・平安神宮・吉田山・真如堂・金戒光明寺・哲学の道・賀茂川/鴨川等、入場無料の箇所を巡る。紅葉の時期は観光客を考慮したうえで適切に選択する。

【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】

ウォーキングコースの地図と、歩数、消費エネルギー及び考察を記入する用紙1枚を毎回配布する。それに記入し授業終了時に提出する。寒冷期は厚着ではなく、手袋、帽子等を準備するとよい。

【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）】

ウォーキングに適した服装・靴で参加すること。屋外活動のため交通法規を守り、挨拶など社会マナーにも気を配ること。

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。