

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 竹村 藍			
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	金2			配当学年	全回生		対象学生	全学向	
[授業の概要・目的]												
フィットネスとは、健康や体力の維持・増進を目的として運動を行うことです。個人にとって効果的なフィットネスを実践するためには、身体の作り、動かし方、運動方法等を理解することが重要です。本授業では健康作りを目的とした体力・運動能力の向上を目指して、履修学生個人の健康に貢献する安全で効果的な運動方法を実践できるようにします。また、授業で扱うスポーツの中には履修生同士の交流を含む内容があるため、相互信頼性を養うことができます。												
[到達目標]												
・ 個人に効果的なフィットネスの種類・強度を説明できるようになる。 ・ 生涯にわたって実践できるフィットネスについて理解する。 ・ コミュニケーションを取りながらチームスポーツが実施できる。												
[授業計画と内容]												
第1回 ガイダンス (身体活動と健康について) 第2回 体力測定 第3～7回 自重筋力トレーニング 第8～13回 ウォーキング 第14回 体力測定 第15回 フィードバック (個人の質問に対応)												
天候等によって内容が前後・変更する場合があります。 授業は体育館で実施します。体育館シューズを使用する場合があります。 ウォーキング等、屋外で実施する内容もあるので、必要に応じて運動靴もお持ちください。 屋内・屋外で持ち物が異なるため、連絡事項を注意して聞くようにしてください。												
[履修要件]												
特にありません。運動が好きな方も苦手な人も履修を歓迎します。運動経験や体力がなくても、この授業で自分に合った強度の運動を楽しみましょう。												
[成績評価の方法・観点]												
授業参加度、実習への取り組み態度、準備・片付けの積極性、技術上達度により評価します (80%)。また、レポート課題 (運動強度と心拍数についてなど) を課します (20%)。2/3以上の出席を成績評価の最低要件とします。												
[教科書]												
使用しない												

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)

[参考書等]

(参考書)
授業中に紹介する

[授業外学修（予習・復習）等]

この授業をきっかけに、日常で運動を楽しむ習慣を身につけることを期待しています。そのために、授業期間中は少しずつ運動に慣れるよう日常の中でチャレンジしてください。また、本授業で学ぶ身体活動と健康についての知識や経験を、自分自身だけでなく家族や友人などの健康づくりに活かしてください。毎回の授業後にオンラインで振り返りをしてもらいます。

[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。
スポーツに適した服装、屋内・屋外シューズを準備してください。

[主要授業科目（学部・学科名）]