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ＩＢ［フィットネス・サイクリング］ Sports I B [Fitness cycling]			担当者所属職名・氏名	非常勤講師 杉藤　洋志		
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	2026・後期	曜時限	火1/火2/木1/木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、「負荷への適応」を意味する用語であり、フィットネスを高めるために行われるエクササイズは身体的自己、いわば「内なる自己」、と対話する時間である。
本実習では、サイクリングを軸としながらさまざまな身体運動を通して、体力の増進を図る。それに並行して、合理的な身体の使い方・動かし方に関しての気付きを高めるながら、適度な運動（エクササイズ）によって、心身の健康維持と増進を目指す。

学生諸君は卒業後、各界で活躍する社会のエリートになることが期待されている。多くはいわゆる頭脳労働に従事するであろう。その社会的責任を果たすうえでいかなる活動を行うにおいても、それを支えるのは、諸君自身の健康で活力みなぎるこころとからだである。おりしも昨今は、社会のあらゆる階層における情報化のさらなる深化と頭脳労働全般が人工知能に取って代わられる可能性が語られている。知的生物である我々人間にとって、たんに思考する物体としてではなく、雨風を感じたり、痛みや心地よさといった、その身体性こそが人間を人間たらしめる。学生諸君には、健康な体を思いのままに操るスポーツやエクササイズに楽しく取り組むことが、過去にも増して重要な意味を持つという視座を持ってもらいたい。
とくに呼吸循環器系を適度に刺激できる運動は、たんに生活習慣病予防だけではなく、疲労などの身体的なストレスに晒された時にも脳の血流を確保できる、つまりストレスの中での思考力・判断力を身につけることに役立つ。
サイクリングは、すぐれた有酸素運動として体力増進に有効なエクササイズであり、またその楽しさからすこやかなこころを保つことにも効果が期待できる。そのため、本学習では天候が許す限り屋外でのサイクリングを軸に実施していく。
本学習を通して受講者には、心身を健康に保つために定期的に体を動かす習慣の価値に理解を深めることを目指す。天候不順の際は、ウォーキングで有酸素運動習慣を継続する、座学で身体運動の健康効果を学ぶ、ジムで身体をほぐす運動を行う、など内容を変更して実施する。
オーバーロードの原則に従い、適度な疲労を伴う身体活動を行って体を鍛えていく。開講期間での半期たらずでの体力アップよりも、身体を動かすうえで、どのように知力を使うかを考察する楽しさを学生諸君自身がつかむことを主目的としたい。
屋内での授業では数人単位のグループを形成し、他の受講者に簡単なコーチングを行うことから、客観的に身体運動を観察する目を養うための時間を設ける。この時間を、自分を客観的かつ肯定的に俯瞰する経験としてもらいたい。
前期のスポーツ実習Iaから通年で受講する学生には、後期のみ受講の学生のよき先輩・相談相手として、安全な運動実施のサポート役もあわせて演じていただきたい。

[到達目標]

本学習を通して、受講者には、心身を健康に保つために定期的に体を動かす生活リズムを習慣づけること、またその価値に理解を深めること、を目指す。

自転車はすぐれた移動手段であり、かつ健康増進に非常に有利な有酸素運動マシンでもあるという特徴を持つ機械である。本学習ではその利点を存分に発揮し、運動による健康増進と知的好奇心の

スポーツ実習ＩＢ［フィットネス・サイクリング］(2)へ続く↓↓↓

充足を兼ねた授業を展開し、各自の運動習慣の定着を図る。
移動手段は時代とともに変わりつつある。実際に町を動き回ることを通して、よりよい社会づくり、町づくりへ向けて、それぞれの意見形成の一助とすることも本学習の目的とする。

[授業計画と内容]

フィードバックを含む全15回で以下の授業を行う。
第１回にガイダンス（体育館メインフロアー）を行う。
第２回以降は、サイクリングで学外にでかける。雨天等、条件の悪い場合は室内でのジムワーク、または屋外で傘をさしてのウォーキングに切り替える。
本学習では、週に１回、京都の町並みに秘められた歴史をたずねつつ、身体運動の意義を体感する時間としてもらいたい。
第２回以降、天候不順時には体育館サブフロアで運動する。自分自身のからだや身近な器具を用いてトレーニングを行う。

前期のスポーツ実習IA［フィットネス・サイクリング］受講完了者への注意事項として、後期のみの受講生の学習を促すため、一部について内容が重複することを含んでいただきたい。

通常時には自前の機材を使用する。必要に応じて貸し出しは可能だが、数に限りがあることを含んでいただきたい。
天候不順や感染症流行など、都度状況に合わせた適切な措置を行うこととし、学生諸君には柔軟な対応をお願いしたい。

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

評価は出席状況と受講態度の総合評価とする。
自己学習が出来る積極性をとくに評価の対象とする。
詳細は初回授業の時に説明する。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

・各自、屋外サイクリングで使用する自転車の整備に万全を期すこと。
・普段の生活の中で、身体運動と安全確保（とくに交通安全）の関係についての考察をすること。

[その他（オフィスアワー等）]

受講希望者は、安全に走ることが出来る自転車をそれぞれ準備すること。とくに、前後輪のブレーキの整備状況をぜひチェックしてもらいたい。自転車用ヘルメットを所有している者は持参されたい。ヘルメットを所有していない受講生には消毒の上貸し出す。
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」（付帯賠責）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。

スポーツ実習ＩＢ［フィットネス・サイクリング］(3)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ ［フィットネス・サイクリング］(3)

[主要授業科目（学部・学科名）]