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・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 岡本　香代子		
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	2026・後期	曜時限	月1/月2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

「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。

[到達目標]

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。

[授業計画と内容]

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がある。

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「健康づくりのための運動」となる方法を学習する。

スポーツ実習ＩＢ［フィットネス・ウォーキング］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ［フィットネス・ウォーキング］(2)

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

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。詳細は初回授業の時に説明する。

[教科書]

使用しない

[参考書等]

（参考書）

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）

[授業外学修（予習・復習）等]

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。

[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。

[主要授業科目（学部・学科名）]