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・ウォーキング］ Sports I A [Fitness walking]			担当者所属職名・氏名	非常勤講師 杉本　寛恵		
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・前期	曜時限	水1	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

「歩行」は、日常生活を営む上で最も基本的かつ不可欠な身体動作であり、移動手段としてのみならず、身体機能の維持・改善において重要な役割を果たしている。
歩行能力は、加齢や生活習慣の影響を受けやすく、姿勢の乱れ、筋力低下、関節可動域の減少等により効率性が損なわれると、転倒リスクの増加や活動量の低下を招くことが知られている。
本授業では、歩行を「日常的に実践できる健康づくりの運動」と捉え、正しい姿勢や歩行フォームの基本を学びながら、安全で無理のないウォーキングの実践方法を身につける。実技を通して、自身に適した歩き方や運動強度を理解し、生涯にわたり健康で活動的な生活を送るための基礎的な能力の習得を目的とする。
また、世界遺産を含む京都市内での歩行実習を通じて、地域の文化や歴史に触れ、人としての豊かさを育むとともに、学生同士の交流を促進し、コミュニケーション能力の向上を図る。
なお、雨天時には姿勢改善を目的としたエクササイズや、ウォーキングに必要なストレッチおよび筋力トレーニングを実施する。

[到達目標]

①歩行の基本動作と正しいウォーキングフォームを理解し、実践できる。
②京都の地域環境・歴史・文化に触れながら歩くことで、地域への関心を高め、豊かな人間性を育む視点を身につける。
③グループによる歩行活動を通して、協調性を養い、学生間の相互理解を促進し、コミュニケーション能力の向上を図る。
④心拍数管理や歩行速度・距離の調整など、個々の体力水準に応じた生涯スポーツとしてのウォーキング技法を習得する。
⑤ウォーキングが健康維持・増進に及ぼす効果について理解し、日常生活における主体的な健康管理ができる能力を培う。

[授業計画と内容]

第１回　　オリエンテーション
第２回　　体力測定　体組成測定
第３回　　歩行能力測定　（歩幅、歩行速度）
第４回　　ウォーキングフォーム実技①　健康を維持する正しい姿勢と歩き方
第５回　　ウォーキングフォーム実技②　スピード変化（ 普通 → 速歩）

第６回～第１３回　　野外ウォーキング実習
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

第１週にオリエンテーション）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

スポーツ実習ＩＡ［フィットネス・ウォーキング］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ［フィットネス・ウォーキング］(2)

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。

[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

[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）]