

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] Sports I B [Fitness]			担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 港野 恵美		
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	木1		配当学年	全回生	対象学生	全学向
[授業の概要・目的]									
本授業では健康・体力の維持・増進を図るとともに、基礎的なフィットネスの知識と技術を発展させ、より実践的に活用できる力の向上を目指す。ストレッチング、ウォーキング、エアロビクスダンス、レジスタンストレーニングなどを実践しながら、運動の目的や強度に応じたプログラムの選び方や調整方法を学び、安全で無理なく継続できる運動習慣の形成を目指す。また、姿勢改善や呼吸法、リラクゼーションなどを取り入れ、身体だけでなく心理面も含めた心身のコンディション調整とウェルビーイングの向上について理解を深める。さらに、グループでの活動を通して交流を深め、チームワークやコミュニケーション能力の向上も図る。生涯スポーツの視点から、より良い生活につながる健康づくりの実践力を高めることを目的とする。									
[到達目標]									
ストレッチング、ウォーキング、エアロビクスダンス、レジスタンストレーニングについて、基礎的内容を発展させ、より実践的な技術を安全かつ効果的に実施できるようになる。 目的、体力水準、コンディションに応じてフィットネスプログラムを選択・構成し、適切に活用できる実践力を身につける。 自身の身体状態やコンディションを客観的に評価し、継続的な運動実践を見据えたセルフマネジメント能力を高める。 健康・体力の維持・増進に加え、生活の質や心身のコンディション調整(ウェルビーイング)の観点を踏まえてフィットネスの意義を理解し、日常生活へ応用できる力を養う。									
[授業計画と内容]									
第1回	ガイダンス								
第2回	姿勢のセルフチェックと心身を整える呼吸法								
第3回～第12回	有酸素運動(各種エクササイズ) 野外ウォーキング(京大周辺の秋冬コース) ストレッチング・簡単なマインドフルネス リラクゼーションエクササイズ・ヨガ 各種レジスタンストレーニング								
第13回	対象・目的に応じたフィットネスプログラム								
第14回	フィットネスのまとめ								
第15回	フィードバック								
授業計画は状況に応じて変更の可能性がある。 受講生の体力水準や個人差を考慮した段階的指導のもと、初心者でも安全かつ無理なく取り組むことのできるフィットネスの実践を重視する。健康の保持・増進および体力向上に効果的なスポーツ実習を行う。第1週にガイダンスを実施し、第2週以降は体育館および野外において実習を展開する。種目としては「フィットネス」を中心に上げ、室内ではストレッチング、エアロビクスダンス、レジスタンストレーニングなどのエクササイズを実施し、野外実習では京大周辺で秋冬向けウォーキングを実施する。									
スポーツ実習ⅠB [フィットネス](2)へ続く↓↓↓									

スポーツ実習ⅠB [フィットネス](2)

キングを行う。また、身体的健康のみならず、ストレス軽減や気分の改善など心身のコンディショニング調整にも目を向け、ウェルビーイングの観点を踏まえた健康づくりについて理解と実践を深める。

【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】

日頃から運動・栄養・休息のバランスを意識し、スポーツを安全かつ継続的に実施できる健康管理に努めること。

【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。

【主要授業科目（学部・学科名）】