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 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・前期	曜時限	火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、健康および体力の維持・増進ならびにスポーツパフォーマンスの向上を目的としたフィットネスについて学習する。身体的側面のみならず、心理的側面を含めた心身のウェルビーイングの向上を視野に入れ、運動不足や生活習慣病の予防・改善策として注目されるフィットネスの意義と効果について、最新の科学的知見に基づき理解を深める。授業では、有酸素運動・ストレッチング・レジスタンストレーニングの基本技術を体系的に習得するとともに、姿勢調整や呼吸法の実践を取り入れ、身体機能と心理状態をバランスよく整えるプロセスを学ぶ。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とともに、今後も継続可能なフィットネスの方法について理解と実践を深めることを目的とする。

[到達目標]

◯有酸素運動・ストレッチング・レジスタンストレーニングに関する基本技術を体系的に習得し，実践できるようになる。
◯目的や対象に応じたフィットネスプログラムの内容を理解し，適切に実践できるようになる。
◯グループエクササイズを通して，コミュニケーション能力および協調性を高める。
◯健康・体力の維持・増進におけるフィットネスの意義を理解し，心身の健康管理に主体的に取り組む能力を身につける。

[授業計画と内容]

第１回　　ガイダンス
第２回　　正しい姿勢と呼吸法
第３回～第１２回
　　有酸素運動（各種エクササイズ）
　　野外ウォーキング実習（京大周辺の春コース）
　　ストレッチング・リラクゼーション
　　レジスタンストレーニング（マシン設備での筋力トレーニング他）
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・増進およびスポーツパフォーマンスの向上に効果的な実習を行う。
第1回にガイダンスを実施し、第2回以降は体育館および野外において実習を行う。扱う種目としては「フィットネス」を中心に取り上げ、野外実習では京都大学周辺の名所を巡るウォーキングを実施する。室内実習では、音楽に合わせた各種エクササイズ、トレーニングマシンの適切な使用方法、ストレッチング、リラクゼーション、呼吸法などを行い、身体的側面に加えて心理的側面にも配慮

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)

した健康づくりを意識しながら、今後も継続可能なフィットネス方法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）]