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 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・後期	曜時限	火1/金1	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

本科目では、生涯の健康維持に必要な適度な身体活動の重要性を理解し、学生生活で不足しがちな運動量の改善を図る。「脱・座りっぱなし」を踏まえ、座位時間を身体活動へ置き換える実践を行うとともに、生体リズムや自律神経の調整にも着目し、マインドフルネスを取り入れたムーブメントで心身の調和を促す。

授業では、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ヨガなどのエクササイズを通して、健康づくりに効果的な運動方法を習得することを目的とする。あわせて、生涯にわたりスポーツを楽しむ資質と、自主的に健康管理を行う力を養う。

[到達目標]

◇生涯にわたって運動・スポーツに親しんでいくための基礎技能、基礎知識を習得する
◇様々な運動実践による基礎体力の向上と健康の保持増進を図る
◇集団でのコミュニケーションを深め、協調性・責任感などを養う
◇身体活動の効果を理解し、生涯にわたった健康づくりを自主的にマネジメントする能力を獲得する

[授業計画と内容]

次に示すような内容で授業を行う。

第１回　　ガイダンス　体力テスト
第２回　　疲労回復ストレッチ＆ヨガ
第３回　　エアロビクス①
第４回　　歩行テスト
第５回　　エアロビクス②　筋力トレーニング（マシン）
第６～８回　校外ウォーキング
第９回　　骨盤矯正ストレッチとエクササイズ
第１０回　　ヒップホップダンス　筋力トレーニング②（自重負荷）
第１１回　　腰痛予防ストレッチ＆エクササイズ
第１２回　　脂肪燃焼エアロビクス　筋力トレーニング（マシン）
第１３回　　姿勢改善、ストレートネック　肩こり
第１４回　　体力テスト　　ストレッチ瞑想
第１５回　　フィードバック

授業計画は天候によって変更の可能性がある。

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。
ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、筋力トレーニング、ウォーキング、ダンス、姿勢改善エクササ

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)

イズなど、幅広い運動プログラムを実践する。初回と最終回に体力テストを行い、運動効果を確認する。

[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]

健康状態を維持することが大切です。日常生活の中に 積極的に運動を取り入れて、心身のコンディションを良くするように心がけてください。

[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）]