

フィットネスとスポーツ

責任者・コーディネーター	人間科学科体育学分野 小山 薫 講師		
担当講座・学科（分野）	人間科学科体育学分野		
担 当 教 員	小山 薫 講師		
対象学年	第1学年	期 間	前期
区 分	実習	時 間 数	22.5 時間
単 位 数	1 単位		

■ 学習方針（講義概要等）

現代社会は、高齢化の進行や慢性的な運動不足と栄養過多による半健康人の増加などから、生活の質（Quality of Life、QOL）の向上が大きな課題となっている。その解決策として、運動・スポーツが大きな位置を占めるようになり、健康づくり、体力づくり、生きがいづくり（文化としてのスポーツ）において重要視されるようになってきた。

こうした現状を背景に、この授業では運動負荷に対する生体反応についての実験、健康体力の測定、スポーツ実技および講義をとおして、運動・スポーツによる健康づくりや体力づくりの実践と文化としてのスポーツの習得を目指す。

■ 一般目標（GIO）

フィットネスとスポーツでは、2回の講義と実験・測定とスポーツ実技を組み合わせた3コース（Aコース：①実験・測定②テニス③テニス、Bコース：①バドミントン②実験・測定③バドミントン、Cコース：①バレーボール②バレーボール③実験・測定）からの選択制とし、健康や体力の維持増進に適した運動やスポーツについての理解と実践、生涯スポーツの習得、さらにはグループ活動によって協調性を養うとともに遵法精神の涵養をはかる。

■ 到達目標（SBO）

1. 運動負荷に対する生体反応について説明できる。
2. 体力の構成と体力測定について説明できる。
3. 健康・体力づくりと運動プログラムについての説明と運動プログラムの作成ができる。
4. スポーツを体験することによって、生涯スポーツの習得を目指す。
5. 安全なスポーツ・運動に対する理解を深め、実践へと結びつける。
6. 選択したスポーツのルールについて説明できる。

■ 講義日程 (クラス 1)

【(矢) 体育館、体育学測定・実習室、テニスコート、東1-A 講義室、他】

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C1	4/17	水	4	体育学分野	小山講師	ガイダンス、講義①運動と心拍応答の概説および体力測定の説明
C1	4/24	水	4	体育学分野	小山講師	体育館におけるスポーツ実習および体育学実験のオリエンテーション
C1	5/1	水	4	体育学分野	小山講師	実習①(選択制のA・B・Cの3グループとし、4週でローテーションをする)
C1	5/8	水	4	体育学分野	小山講師	実習②(A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C1	5/15	水	4	体育学分野	小山講師	実習③(A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C1	5/22	水	4	体育学分野	小山講師	実習④(A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C1	5/29	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑤(A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C1	6/5	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑥(A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C1	6/19	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑦(A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C1	<u>6/24</u>	<u>月</u>	<u>3</u>	体育学分野	小山講師	講義②健康・体力づくりと運動プログラムおよび運動プログラム例のレポート作成
C1	6/26	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑧(A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C1	7/3	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑨ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C1	7/10	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑩ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C1	7/17	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑪ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C1	8/21	水	4	体育学分野	小山講師	実習⑫ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)

■ 講義日程 (クラス 2)

【(矢) 体育館、体育学測定・実習室、テニスコート、東 1-A 講義室、他】

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C2	4/17	水	3	体育学分野	小山講師	ガイダンス、講義①運動と心拍応答の概説および体力測定の説明
C2	4/24	水	3	体育学分野	小山講師	体育館におけるスポーツ実習および体育学実験のオリエンテーション
C2	5/1	水	3	体育学分野	小山講師	実習① (選択制の A・B・C の 3 グループとし、4 週でローテーションをする)
C2	5/8	水	3	体育学分野	小山講師	実習② (A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C2	5/15	水	3	体育学分野	小山講師	実習③ (A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C2	5/22	水	3	体育学分野	小山講師	実習④ (A. 実験・測定 B. バドミントン C. バレーボール)
C2	5/29	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑤ (A. テニス B. 実験・測定 C. バレー)

						ボール)
C2	6/5	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑥ (A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C2	6/19	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑦ (A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C2	<u>6/24</u>	<u>月</u>	<u>3</u>	体育学分野	小山講師	講義②健康・体づくりと運動プログラムおよび運動プログラム例のレポート作成
C2	6/26	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑧ (A. テニス B. 実験・測定 C. バレーボール)
C2	7/3	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑨ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C2	7/10	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑩ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C2	7/17	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑪ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)
C2	8/21	水	3	体育学分野	小山講師	実習⑫ (A. テニス B. バドミントン C. 実験・測定)

■ 教科書・参考書

教：教科書 参：参考書 推：推薦図書

	書籍名	著者名	発行所	発行年
教	健康運動とスポーツの科学 (改訂三版)	作山正美	川口印刷	2013

■ 成績評価方法

実験・測定・運動プログラム作成のレポート 60%、出席状況・実習状況 40%で評価する。

■ 特記事項・その他

1. 学生を2グループに分け、クラス1 (C1) は水曜日の4時限目に、クラス2 (C2) は水曜日の3時限目に講義・実習を行う。
2. 6月24日(月)の3時限目は、C1・2合同で講義とレポート作成を行う。(東1-A講義室)
3. 実習は、A・B・Cの3コースから1コースを選択して実施する。
 - Aコース (①実験・測定、②テニス、③テニス)
 - Bコース (①バドミントン、②実験・測定、③バドミントン)
 - Cコース (①バレーボール、②バレーボール、③実験・測定)
 コースの選択は第1回目の講義時に実施する。

■ 授業に使用する機器・器具と使用目的

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
実習	トレッドミル	1	運動負荷に対する生体反応の実験
実習	セントラルモニター(送信機付)・パルスプラス	3	同上
実習	ボディコンポジションアナライザー	1	健康体力の測定
実習	全身反応測定器Ⅱ型	1	同上
実習	メタボリックアナライザー (MP)	1	同上
実習	ノート型PC (SONY)	1	健康体力の測定、資料作成
実習	ノート型PC (東芝)	1	講義・実習資料作成、プレゼン用
実習	液晶プロジェクター (SONY)	1	実習プレゼン用
実習	デジタルカメラ	1	実習資料作成等
実習	ヘルスガードアクティブ10Ⅱ	6	運動負荷に対する生体反応の実験・健康体力の測定
実習	サイドフォールテーブル	2	同上
実習	心電図モニター送信機 (フクダ電子) LX-5120	3	実習測定用
実習	ノート型パソコン (SONY) VAIO LN50DB	1	講義・実習資料作成、プレゼン用
実習	ノート型パソコン (SONY) VAIO VGN-NR72B	1	同上
実習	ノート型PC (SONY) VAIO VPCF118FJW	1	同上
実習	デジタルカメラ (CANON) EOS Kiss 4461B004AA	1	実習資料作成
実習	背筋力用アタッチメント	1	実習測定用
実習	ノートパソコン (DELL Latitude E5410)	1	講義・実習資料作成、プレゼン用
実習	ノートパソコン (SONY・VPCF118JW)	1	講義・実習資料作成、プレゼン用

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
実習	ノートパソコン (Panasonic・J9LUDDDS)	1	講義・実習資料作成、プレゼン用
実習	電子辞書 (セイコー・SR-A10002)	1	講義・実習資料作成
実習	デジタル一眼レフカメラ一式 (Canon・EOS Kiss)	1	講義・実習資料作成
実習	アクティブサイクル U1x (TKK3072)	1	全身持久力および運動負荷測定に使用する。
実習	動体視力トレーニングシステム一式 (竹井機器)	1	体育学実習
実習	背筋力用アタッチメント (竹井機器・TKK57100C)	1	体育学実習