

# 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） 作山 正美 教授		
担当講座・学科(分野)	人間科学科（体育学分野）		
担当教員	作山 正美 教授、小山 薫 助教		
対象学年	第1学年	期 間	後期
区 分	実習	時 間 数	22.5 時間

## ■ 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、生きがいつくり（文化としてのスポーツ）とし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、実験・測定と実技を組み合わせた3コース（Aコース：①実験・測定②バドミントン③バレーボール・他、Bコース：①テニス②実験・測定③バレーボール・他、Cコース：①サッカー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の基礎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・MD 合同)

【(矢) 体育館、グラウンド、他】

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C1	9/13	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習① (A: 実験・測定、B: テニス、C: サッカー)
C1	9/20	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習② (A: 実験・測定、B: テニス、C: サッカー)
C1	9/27	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習③ (A: 実験・測定、B: テニス、C: サッカー)
C1	10/18	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習④ (A: 実験・測定、B: テニス、C: サッカー)
C1	10/25	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑤ (A: 実験・測定、B: テニス、C: サッカー)
C1	11/1	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑥ (A: バドミントン、B: 実験・測定、C: バレーボール)
C1	11/8	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑦ (A: バドミントン、B: 実験・測定、C: バレーボール)
C1	11/15	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑧ (A: バドミントン、B: 実験・測定、C: バレーボール)
C1	11/22	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑨ (A: バドミントン、B: 実験・測定、C: バレーボール)
C1	<u>11/22</u>	<u>木</u>	<u>4</u>	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑩ (A: バドミントン、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	11/29	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑪ (A・B:バレーボール・他、C:実験・測定)
C1	12/6	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑫ (A・B:バレーボール・他、C:実験・測定)
C1	12/13	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑬ (A・B:バレーボール・他、C:実験・測定)
C1	12/20	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑭ (A・B:バレーボール・他、C:実験・測定)
C1	1/10	木	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑮ (A・B:バレーボール・他、C:実験・測定)

■ 講義日程 (クラス2・MD 合同)

【(矢) 体育館、グランド、他】

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C2	9/11	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習① (A:実験・測定、B:テニス、C:サッカー)
C2	9/18	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習② (A:実験・測定、B:テニス、C:サッカー)
C2	9/25	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習③ (A:実験・測定、B:テニス、C:サッカー)
C2	10/16	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習④ (A:実験・測定、B:テニス、C:サッカー)
C2	10/23	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑤ (A:実験・測定、B:テニス、C:サッカー)

クラス	月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
C2	10/30	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑥ (A : バドミントン、B : 実験・測定、C : バレーボール)
C2	11/6	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑦ (A : バドミントン、B : 実験・測定、C : バレーボール)
C2	11/13	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑧ (A : バドミントン、B : 実験・測定、C : バレーボール)
C2	11/20	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑨ (A : バドミントン、B : 実験・測定、C : バレーボール)
C2	<u>11/20</u>	<u>火</u>	<u>4</u>	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑩ (A : バドミントン、B : 実験・測定、C : バレーボール)
C2	11/27	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑪ (A・B : バレーボール・他、C : 実験・測定)
C2	12/4	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑫ (A・B : バレーボール・他、C : 実験・測定)
C2	12/11	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑬ (A・B : バレーボール・他、C : 実験・測定)
C2	12/18	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑭ (A・B : バレーボール・他、C : 実験・測定)
C2	1/8	火	3	体育学分野	作山教授 小山助教	実習⑮ (A・B : バレーボール・他、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 (改訂版)	作山正美	川口印刷	2011

■ 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. 実習は医学部と歯学部の合同で行う。
2. 学生を2グループに分け、クラス1(C1)は木曜日の3時限目に、クラス2(C2)は火曜日の3時限目に実習を行う。
3. 11月22日(木)の4時限目は、C1が実習を行う。
4. 11月20日(火)の4時限目は、C2が実習を行う。
5. 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バドミントン、③バレーボール・バドミントン・卓球)
  - ・ Bコース(①テニス、②実験・測定、③バレーボール・バドミントン・卓球)
  - ・ Cコース(①サッカー、②バレーボール、③実験・測定)
 コースの選択は前期終了時に実施する。また、各コースにおける実験・測定の初回授業では、実習に加えて実験・測定・運動プログラム作成に関するガイダンスを行う。
6. 講義日程に示したバレーボール・他はバレーボール・バドミントン・卓球の略記である。

■ 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）	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	資料作成、実習プレゼン用
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	資料作成、実習プレゼン用
実習	ノート型パソコン（SONY） VAIOVGN-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