

## 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 准教授                         |        |            |
| 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 准教授、本多 好郎 非常勤講師、高橋 健 非常勤講師、豊澤 博幸 非常勤講師 |        |            |
| 対象学年         | 1   | 区分・時間数 | 実習 22.5 時間 |
| 期間           | 後期  |        |            |

### ・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とレポート作成、健康体力の測定とレポート作成、各種スポーツ実技、レクリエーション実習をとおして、運動・スポーツによる健康づくりの重要性や体力づくりの実践と文化としての生涯スポーツの習得を目指す。

### ・教育成果（アウトカム）

フィットネスとスポーツでは、実験・測定とスポーツ実技を組み合わせた4コースからの選択制とし、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を実験・測定・レポート作成から、各種スポーツ実技、レクリエーション実習により生涯スポーツを会得できる。さらにはグループ活動によって協調性や遵法精神を身につけることができる。

### ・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.各種の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。
- 7.健康づくりとして活用されているレクリエーションスポーツを実践し、ルールについて説明できる。

### ・講義日程

(矢) 西 101 1-A 講義室・体育館・体育学実習室・テニスコート

| 月日  | 曜日 | 時限 | 講座(学科)         | 担当教員   | 講義内容                                 |
|-----|----|----|----------------|--|--------------------------------------|
| 9/5 | 月  | 4  | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習①（A：実験・測定、B：バドミントン、C：テニス、D：バレーボール） |

|       |   |   |                |  |  |
|-------|---|---|----------------|--|--|
| 9/8   | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習② (A : 実験・測定、B : バドミントン、C : テニス、D : バレーボール)          |
| 9/12  | 月 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習③ (A : 実験・測定、B : バドミントン、C : テニス、D : バレーボール)          |
| 9/15  | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習④ (A : バレーボール、B : 実験・測定、C : テニス、D : バドミントン)          |
| 9/29  | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑤ (A : バレーボール、B : 実験・測定、C : テニス、D : バドミントン)          |
| 10/6  | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑥ (A : バレーボール、B : 実験・測定、C : テニス、D : バドミントン)          |
| 10/13 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | ⑦レクリエーション実習  |
| 11/10 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑧ (A : バレーボール・他、B : バレーボール・他、C : 実験・測定、D : バレーボール・他) |
| 11/17 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑨ (A : バレーボール・他、B : バレーボール・他、C : 実験・測定、D : バレーボール・他) |
| 11/24 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑩ (A : バレーボール・他、B : バレーボール・他、C : 実験・測定、D : バレーボール・他) |
| 12/1  | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑪ (A : バレーボール・他、B : バレーボール・他、C : バレーボール・他、D : 実験・測定) |
| 12/8  | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑫ (A : バレーボール・他、B : バレーボール・他、C : バレーボール・他、D : 実験・測定) |

|       |   |   |                |  |  |
|-------|---|---|----------------|--|--|
| 12/15 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | 実習⑬ (A: バレーボール・他、B: バレーボール・他、C: バレーボール・他、D: 実験・測定) |
| 12/22 | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | ⑭レクリエーション実習  |
| 1/5   | 木 | 4 | 人間科学科<br>体育学分野 | 小山 薫 准教授<br>本多 好郎 非常勤講師<br>高橋 健 非常勤講師<br>豊澤 博幸 非常勤講師 | ⑮レクリエーション実習  |

・教科書・参考書等

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 | 健康運動科学 | 小山 薫 | 橋本印刷 | 2016 |

・成績評価方法

実験・測定・運動プログラム作成のレポート 70%、実習状況 30%で評価する。

・事前学修時間

シラバスに記載されている次回の授業内容を確認し、教科書と図書館書籍を利用して事前学修（予習・復習）を行うこと。各授業に対する事前学修の時間は最低 30 分を要する。

・特記事項・その他

1.実習は、A・B・C・Dの4コースから1コースを選択して3週交代で実施する  
Aコース (①実験・測定②バレーボール③バレーボール・バドミントン・卓球④バレーボール・バドミントン・卓球)  
Bコース (①バドミントン②実験・測定③バレーボール・バドミントン・卓球④バレーボール・バドミントン・卓球)  
Cコース (①テニス②テニス③実験・測定④バレーボール・バドミントン・卓球)  
Dコース (①バレーボール②バドミントン③バレーボール・バドミントン・卓球④実験・測定)  
2.コースの選択は前期終了時に実施する。

・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   | パルスプラス                            | 10 | 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                  |
| 実習   | オムロン歩数計(Walking Style)            | 10 | 実習測定用                  |