

# 授業科目 スポーツ・実践（前期 ランニング）

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	理学・作業・言語・義肢・健栄・スポ・社会・看護・情報	
瀧澤 一騎 健康スポーツ学科教務委員		開講時期	前期	必修・選択	選択	
		単位数	1	時間数	30	
<b>【概要・一般目標：GI0】</b> 1. スポーツ・健康の経験をもとに、生涯スポーツに向け自ら選択したスポーツに主体的に取り組む。 2. 医療・福祉・保健のQOLサポーターとしての資質向上を目指し、スポーツ実践を通してスポーツとのかかわり方や仲間との交流を図る。						
<b>【学習目標・行動目標：SB0】</b> 1. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして、自らのスポーツの必要性について理解する。 2. 自分の体力に合わせてランニングを楽しめるようになる。 3. ランニングの目標を設定し、その目標を達成するためのトレーニング計画を立てられるようになる。 4. ランニングによる身体の変化を実感する。 5. 県内各地でも行われている市民マラソン大会（特に「新潟マラソン」）に出場できるようになる。						
回数	授業計画・学習の主題				SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	ガイダンス				1・2	教室で行います
2	ウォーキングからランニングへ				1・2	屋外または室内走路で行います
3	持続して走る 1				2・3	屋外または室内走路で行います
4	持続して走る 2				2・3	屋外または室内走路で行います
5	緩急をつけて走る 1				2・3	屋外または室内走路で行います
6	緩急をつけて走る 2				2・3	屋外または室内走路で行います
7	タイム・トライアル 1				2・4	屋外または室内走路で行います
8	トレーニングの組み立て方				1・3	教室で行います
9	格好いいランニング・フォームの作り方				2・3	屋外または室内走路で行います
10	長い時間走り続ける				2・3	屋外または室内走路で行います
11	走る以外のトレーニング				3・4	屋外または室内走路で行います
12	暑い時期のトレーニング				2・3	屋外または室内走路で行います
13	大会で走る前にすること				3・5	屋外または室内走路で行います
14	タイム・トライアル 2				2・4	屋外または室内走路で行います
15	まとめ				1～5	教室で行います
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>	
教科書 (必ず購入する書籍)						
参考書						
その他の資料						
<b>【評価方法】</b> 出席、受講態度、レポート等で総合的に判断する。			<b>【履修上の留意点】</b> 開講人数 1～40名 多少の雨ならば屋外で行う 運動禁忌や心電図で異常の認められたことがある学生は受講を控えること			