

授業科目 スポーツ・実践（前期 フィットネスⅠ）

【担当教員名】 山代 幸哉	対象学年	2	対象学科	理学・作業・言語・義肢・臨床・健栄・スポ・社会・看護・情報
	開講時期	前期	必修選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【ディプロマポリシーとの関連性】				
知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	◎	○

【概要・一般目標：GIO】  
QOLを支える人材として、生涯にわたり各分野、各ライフステージにおいて自分に適した運動・スポーツを継続して楽しむ能力を養う。

【学習目標・行動目標：SBO】

1. 保健・医療・福祉・スポーツ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. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして、運動の役割を理解し、運動処方について発案できる。
3. 行動体力や防衛体力について理解し、各種トレーニングの方法や意味を説明できる。

回数	授業計画・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション		講義、担当：山代 幸哉 他
2	形態測定・体力測定		講義・実技、担当：山代 幸哉 他
3	ストレッチ		講義・実技、担当：山代 幸哉
4	ヨガ		講義・実技、担当：山代 幸哉
5	フィットネスダンス		講義・実技、担当：山代 幸哉
6	ウォーキング・ジョギング		講義・実技、担当：山代 幸哉
7	サイクリング		講義・実技、担当：山代 幸哉
8	バランスボール		講義・実技、担当：山代 幸哉
9	ラダー		講義・実技、担当：山代 幸哉
10	ロングブリース		講義・実技、担当：山代 幸哉
11	ウエイトトレーニング		講義・実技、担当：山代 幸哉
12	フリーウエイトトレーニング		講義・実技、担当：山代 幸哉
13	サーキットトレーニング		講義・実技、担当：山代 幸哉
14	ボクササイズ		講義・実技、担当：山代 幸哉
15	形態測定・体力測定		講義・実技、担当：山代 幸哉 他

【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				

【評価方法】 出席・授業態度・授業ノート	【履修上の留意点】 開講人数 ～ 20 人
-------------------------	--------------------------