

授業科目 スポーツ・実践（前期 ジョギング）

【担当教員名】 埴 佐敏	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】
 ランニング（ジョギング）は、いつでも・どこでも・手軽にできることや、運動不足解消にも有効であることから、生涯スポーツとして人気のあるスポーツです。新潟シティマラソンをはじめとした各種マラソン大会の盛況ぶりがそのことを物語っています。そこに出場する人たちは、自己の記録の向上を目指したり、日ごろの運動不足の解消を目指したりなど、それぞれの思い目標をもって走っています。
 本授業では、生涯スポーツの一環としてのランニングを楽しく行いことを基本に、個人の目標（記録や距離）の達成を目指していきます。マラソン大会かりレーマラソンに出場して楽しく走ることができればいいと思っています。

【学習目標】
 1. ランニングに必要なストレッチや補強運動を行うことができる。
 2. ランニングの呼吸法やフォーム身につけ、自分のペースに応じて、一定の距離を気持ちよく走ることができる。
 3. ランニングのスピードや距離と運動強度の関係をすることで、ランニングによる身体活動量を知ることができる。
 4. 自分の目標距離やタイムを設定し、練習に取り組むことができる。

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、自分の目標設定		
1,2	ストレッチと補強運動、ジョギング		
2	ストレッチと補強運動。歩いたり、ゆっくり快適に走ったり		
2	ランニングフォームと呼吸法。歩いたり、ゆっくり快適に走ったり		
2	ランニングフォームと呼吸法。ゆっくり快適に走る		
3	ランニングと身体活動量（ゆっくり快適に走り、エネルギー消費量を知る）		
3	ランニングのスピード・距離と身体活動量		
3	ランニングのスピード・距離と身体活動量		
3	ゆっくり長く走る		
3	リレーマラソン		
4	自分の目標設定と練習計画作成		
4	自分の目標に向かっての練習		
4	自分の目標に向かっての練習		
4	記録測定		
	まとめ（目標到達度）		

【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、授業への取組、レポート	【履修上の留意点】
--------------------------	-----------