

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
半期	1 年	1	選択
担当教員			
入江 由香子			
G (現代ビジネス学科)	L (基礎科目)	HS (スポーツと健康)	102 (基礎・入門科目)

授業のねらい（概要）	健康の定義では、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」（1946年 WHO）と言われている。この定義に基づき運動を通して、心身ともに健康な生活習慣づくりを学ぶ。現代病とも言われる、肥満、ストレス、生活習慣病などの疾患を患わないように、安全で効果的な運動プログラム（エアロビックダンス、ヨガ、コアトレーニングなど）を体験し、継続的な運動を各個人で実施できることを目的とする。		
授業計画	第1回	〔遠隔〕オリエンテーション シラバスの内容確認と実技授業の服装、準備物、取り組む姿勢などの諸説明と、健康になりま帳の記入方法の説明を行う。	
	第2回	予習（時間）：シラバス確認（30） 形態測定と体力測定 実技の授業のため、健康チェックシートの記入を行い、内容に応じ個人面談を行う。	
	第3回	①形態測定の項目 体重、体組成（体脂肪率、筋量など）、ウエスト囲、ヒップ囲 ②体力測定 長座位体前屈、握力、閉眼片足立ち、上体おこし、その他 復習（時間）：測定結果について健康度を分析する（60） 〔遠隔〕ストレッチの効果と方法 ストレッチの必要性と効果を学び、実際にストレッチを行い、全身の柔軟性を体感する。 復習（時間）：授業内に体験したストレッチを復習する。健康になりま帳の記録を行う。（60）	
	第4回	〔課題〕目標設定 形態測定と体力測定の結果の解説を行い、結果から3ヶ月後に達成できる目標値設定を行う。 復習（時間）：目標設定シートを完成させ、次の授業に提出する。（60）	
	第5回	エアロビックダンス 運動中の目標心拍数の諸説明後に、エアロビックダンスを行い、運動強度を体感する。目標脈拍数を意識し、60分間のレッスンを体験する。レッスン後に次週行うウォーキングの目標心拍数と歩数計の装着の説明を行う。 復習（時間）：目標心拍数を意識した有酸素運動を各自で行う。健康になりま帳の記録を行い提出する（60）	
	第6回	〔課題〕ウォーキング 学外のウォーキングコースを歩くことで、歩数と時間、目標心拍数の維持を体験する。 復習（時間）：ウォーキングの感想を次の授業に提出する。（60）	
	第7回	〔課題〕測定とヨガ 2回目の形態測定を行い、その後にヨガを行う。 復習（時間）：1回目と2回目の形態測定の結果と目標値に対しての分析を行い次の授業に提出する。健康になりま帳の記録を行い提出する（60）	
	第8回	〔遠隔〕ヨガ ヨガの効果について説明し、呼吸やポーズの目的を理解しながらレッスンを受ける。 復習（時間）：ヨガのポーズを復習する。（60）	
	第9回	〔遠隔〕コアトレーニング 主にトレーニングで意識をする筋肉名を学習する。その後に、コアトレーニングを体験する。 復習（時間）：授業内に体験したコアトレーニングを行う。健康になりま帳の記録を行い提出する（60）	
	第10回	サーキットトレーニング 有酸素運動と無酸素運動の違いを学習する。その後に、サーキットトレーニングを体験する。 復習（時間）：有酸素運動と無酸素運動の違いと効果を復習する。（60）	
	第11回	バランスボール バランスボールの特徴と効果と注意点を学習する。その後に、バランスボールトレーニングを体験する。 復習（時間）：今まで授業内に体験したエクササイズの中から好きなものを選び1日10分、毎日行う。健康になりま帳の記録を行い提出する（60）	
	第12回	ストレッチポール ストレッチポールの特徴と効果と注意点を学習する。その後に、ストレッチポールエクササイズを体験する。 復習（時間）：今まで授業内に体験したエクササイズの中から好きなものを選び1日10分、毎日行う（60）	
	第13回	〔遠隔〕セルフケア 自分自身でのボディケアを行う。スポーツマッサージやリラクゼーション通し、リラックスやリフレッシュを体験する。 復習（時間）：セルフケアの中から好きなものを選び1日10分、毎日行う。健康になりま帳の記録を行い提出する（60）	
	第14回	食事と運動のカロリーを計算する。 PCを使用し、1日の運動消費カロリーと、1日の食事の摂取カロリーを計算し、健康的な生活が遅	

	れているかを確認する。 予習（時間）：1週間分の食事と運動のカロリーを記録する。（60） 復習（時間）：授業内で出されたカロリーから、生活習慣の改善を考察・計画する。（60） 形態測定と体力測定と定期試験対策 ①形態測定の項目 体重、体組成（体脂肪率、筋量など）、ウエスト囲、ヒップ囲 ②体力測定 長座位体前屈、握力、閉眼片足立ち、上体おこし 復習（時間）：定期試験に向けての学習（60）						
授業を通して身に付けることができる能力（DP）	本授業ではフィットネスエクササイズ（主にスタジオプログラム）を中心に、健康づくり、引き締まった身体、健康・体力維持及び向上、生涯スポーツの獲得を目指していく。 DPに記載のある「実践力を身に付け、組織において協働できる能力を身に付けている」姿勢として、社会人になる準備のための健康マネジメント能力（健康な心身づくり）を養う。						
到達目標	授業前・中・後（3回）に形態測定と体力測定を実施することで、自身の健康状態を把握し改善・維持の個人目標を設定し、個人に合ったフィットネスプログラムを作成する。運動実践を継続的することで行動科学的な手法を修得する。						
課題や小テスト等のフィードバックの方法	健康になりま帳の定期的な提出、身体・体力の目標設定、カロリー計算などの課題に対するアドバイスをを行い返却する。						
履修上の注意	本授業では、形態測定や体力測定を行います。測定内容や実技内容をシラバスにてしっかりと確認して履修してください。実技を行うため、運動できる服装、室内シューズを準備すること。これらのものが準備できない学生は受講できません。学習意欲が低く、他の学生に迷惑をかける学生は受講させない場合があります。天候による学外での授業の日程変更、進行状況によるフィットネスプログラムの順番が変更になる場合がありますので、ご了承ください。						
成績評価の方法・基準	<table border="0"> <tr> <td>毎回のコメントシート（健康になりま帳）</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>目標設定とカロリー計算など</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>定期試験</td><td>40%</td></tr> </table> 実技科目のため見学・欠席が目立つ学生は、評価を行うことができなくなる場合があるため、健康管理を行い、欠席をしないように生活を送りましょう。 決められた日時以外の提出物は受け取りませんので、締切厳守すること。	毎回のコメントシート（健康になりま帳）	30%	目標設定とカロリー計算など	30%	定期試験	40%
毎回のコメントシート（健康になりま帳）	30%						
目標設定とカロリー計算など	30%						
定期試験	40%						
教科書	健康になりま帳 著者名：小笠原正志 出版社：株式会社 エスアイエス 備考：価格は授業中に説明する。						
参考書・教材	【教材】運動できる服装、室内シューズ、USBを準備すること。 学外でのウォーキングを行う際は、授業内で必要なものを説明するため準備をすること。						
備考	演習科目 2020年度は4・6・7回を課題研究とする。課題はmellyにて示し、mellyでの課題提出を行うため、mellyをよく確認し、教材のダウンロードや印刷ができるように、準備をしておいてください。 遠隔授業でも課題の提出がありますので、課題の授業同様に、教材のダウンロードや印刷の準備をしておいてください。 本授業は演習を通じて、ご自身の健康づくりをしていく授業です。自分自身でできる「健康づくりからスタート」で構いませんので、チャレンジしていきましょう。健康づくりのアドバイスや個別質問はmellyで受け付けますので、気兼ねなくご連絡ください。						
教員との連絡方法	mellyを使用し、欠席連絡、質問などは行ってください。						