

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 110111

## フィジカルフィットネス Physical Fitness

担当教員	垣花 渉				
実務経験	健康運動指導士の資格で地域住民の健康作りの指導に従事した教員が担当している。				
開講年次	2年次前期・3年次前期	単位数	1	授業形態	講義・実習・討議
必修・選択	選択	時間数	45		
Keywords	生涯スポーツ、健康や体力、仲間づくり				
学習目的・目標	目的：自分に適したライフスタイル（運動・栄養・休養）を立案して健康状態や体力を高めることができるようになること。 目標：一生を通して実施できる生涯スポーツ種目をできるだけ多く経験する。身体活動の記録をつけて運動習慣を身につける。実技を通じて協調性、積極性、創造性を身につける。				
授業計画・内容					
回	内容				
1	オリエンテーション：授業のねらい				
2	仲間づくり（交流ゲーム）				
3	体力・形態（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力、身体組成）の現状分析				
4	効率よいダイエットに適した有酸素運動				
5	ストレッチング、ピラティス				
6	レクリエーションスポーツ：タグ取り、フライングディスク				
7	歩くスポーツ：ノルディックウォーキング				
8	跳ぶスポーツ：大縄とび、トランポリン				
9	地域交流試合Ⅰ：グラウンドゴルフ				
10	地域交流試合Ⅱ：グラウンドゴルフ				
11	ラケットスポーツⅠ：バドミントン				
12	ボールゲームⅠ：ティーボール				
13	ボールゲームⅡ：ドッチボール				
14	ボールゲームⅢ：ビーチバレーボール				
15	レクリエーションスポーツの成果発表				
教科書	スライドや資料を使って説明します。				
参考図書等	特にありません。				
評価指標	出席点＝60%、課題＝40%、合計＝100%				
関連科目	健康体力科学				
教員から学生へのメッセージ	「健康体力科学」で習得した健康づくりを生活で実践する発展科目です。多くの生涯スポーツの体験とともに、将来を見据えた栄養や休養などのより良好なライフスタイルを確立するための理論、考え方および能力が十分養われるように講義と実技を行いたいと思います。				