

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・実技 |
| 必修・選択         | 選択   | 時間数 | 45 |      |       |
| Keywords      | 軽運動、健康や体力、仲間づくり  |     |    |      |       |
| 学習目的・目標       | 目的:身体活動をとおして、こころと身体の健康状態や体力を良好に保つこと。<br>目標:授業内・外で身体活動に取り組み、運動する習慣を身につける。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(筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力)や形態の現状分析  |     |    |      |       |
| 4             | 美しく立つ・歩く動作、ステップング  |     |    |      |       |
| 5             | ストレッチング:上肢・背中  |     |    |      |       |
| 6             | ストレッチング:体幹・下肢  |     |    |      |       |
| 7             | ストレッチング:応用編  |     |    |      |       |
| 8             | ピラティス:初級   |     |    |      |       |
| 9             | ピラティス:中級   |     |    |      |       |
| 10            | ピラティス:上級   |     |    |      |       |
| 11            | バランスボール・エクササイズ:初級  |     |    |      |       |
| 12            | バランスボール・エクササイズ:中級  |     |    |      |       |
| 13            | バランスボール・エクササイズ:上級  |     |    |      |       |
| 14            | 体幹エクササイズ:応用編   |     |    |      |       |
| 15            | まとめ:体力や形態の現状分析   |     |    |      |       |
| 教科書           | 特にありません。   |     |    |      |       |
| 参考図書等         | 特にありません。   |     |    |      |       |
| 評価指標          | リフレクション=52%、課題=32%、レポート=16%、合計=100%  |     |    |      |       |
| 関連科目          | 健康体力科学、基礎看護学実習Ⅱ  |     |    |      |       |
| 教員から学生へのメッセージ | 運動の好きな人はもちろん、運動が苦手な人・嫌いな人も大歓迎です。今年度の授業も、マスク着用・ソーシャルディスタンスによる対面授業が予想されます。そのため、ステップング・ストレッチング・ピラティスなど自宅でもできる体操や筋力トレーニングを中心に扱います。仲間と交流しながら身体を動かす意義を、みなさんと考えたいと思います。 |     |    |      |       |