

年度 2008 学期 前・後期	曜日・校時 前水 1/後水 1	必修選択 必修	単位数 1
授業科目/(英語名)	スポーツ演習 (ウォーキング & ジョギング) Sport and Exercise		
対象年次 1年次	講義形態 演習	教室 グランド, 体育館, 教室	毎回掲示板で連絡する
対象学生(クラス等)	D16・17及びF27・28	科目分類	健康・スポーツ科学科目
担当教員(科目責任者) / Eメールアドレス/研究室/TEL/オフィスアワー 担当教員: 田井村明博 /Eメールアドレス: taimura@nagasaki-u.ac.jp /研究室: 環境科学部本館 1階 158-2号室 /オフィスアワー:授業期間中は月～木曜日までの昼休み(12時05分～12時45分)(なお, 在室時はいつでも可).			
担当教員(オムニバス科目等)			
授業のねらい/授業方法(学習指導法)/授業到達目標 授業のねらい: 身体運動の効果や実践方法またはスポーツの文化, ルール, 技術を習得し, 生涯にわたって身体運動やスポーツに親しむことのできる基礎知識や技能を習得することをねらいとする. 授業方法: ウォーキング, ジョギングの特性について運動生理学, バイオメカニクスなどの側面から基礎理論についての講義および実技を行う. 授業到達目標: ウォーキング, ジョギングの運動特性について説明できる. 自分自身の健康状態, 体力レベルを評価できる. また, 健康, 体力の維持・向上及び生涯スポーツを目的とした個人の体力レベルに応じた運動プログラム(運動処方)を作成出来るようになる.			
授業内容(概要)/授業内容(毎週毎の授業内容を含む) 授業内容(概要) 身体運動に関連する基礎理論の講義と演習(実技実習, 測定及びデータ処理と評価)を行い, まとめとそれらの内容に関する筆記試験を行う. 第1回 オリエンテーション(科目の概要説明, クラス分け, クラス概要など) 第2回 運動量測定のための基礎理論と測定, 記録方法 第3回～第10回 ウォーキング ジョギング(ペース走, 時間走) 卓球 バドミントン などの実技実習及びそれぞれの運動中のエネルギー消費量の測定を行う. 第11回 測定結果の分析 第12回 講義:運動とエネルギー代謝, 呼吸・循環機能 第13回 講義:運動処方 第14回 講義:運動と筋機能(筋収縮, 筋出力の様式, 筋肉の種類と構造) 第15回 まとめと筆記試験 * 天候, 施設の状況によって, 講義と実技実習の予定が変更になることがあるので, <u>毎回, 必ず掲示板(全学教育事務室掲示板)を確認すること.</u>			
キーワード	健康, スポーツ, ウォーキング, ジョギング, エネルギー消費		
教科書・教材・参考書	テキストは使用しないが, 必要に応じてウォーキング, ジョギング, 運動強度, 運動量, エネルギー代謝, 運動処方などに関する資料を配布する.		
成績評価の方法・基準等	全授業への出席を原則とし, 実技演習に対する積極的な参加状況(50%)及び筆記試験(50%)により総合的に評価する. ただし, 欠席が3回以上の場合には原則として失格になる.		
受講要件(履修条件)	実技実習を行うので, 特に前日からの体調管理と運動服, 運動靴等の準備が必須となる.		
本科目の位置づけ/学習・教育目標	関連科目:健康科学		
備考(準備学習等)			