

科目区分：健康・スポーツ科学科目

授業科目名	スポーツ演習 [ウォーキング & ジョギング]				学期	曜日	校時	
英語名	Sport and Exercise (Walking & Jogging)				前期	水曜日	1校時	
担当 教官名	田井村 明博	単位数	1単位	必修 選択				必修
授業のねらい・内容・方法								
<p>高いQOL（生活の質）を生涯にわたって築き保っていけるよう、さまざまなスポーツ、ジョギングやダンスによる有酸素運動、リラクゼーションに関する運動などを教材として教養教育をおこなう。身体運動が生活習慣病の予防をはじめとして健康の保持増進に役立つことを理解するだけでなく、運動の実践を通じて、文化、教育、政治、経済等の社会の出来事に興味をもち、今後も関わりをもち続けられるよう、自立的な能力を育成することが目的である。</p> <p>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理解し、健康、体力の維持・向上及び生涯スポーツを目的とするウォーキング、ジョギングを個人の体力レベルに応じたプログラム（運動処方）を作成し、実践出来るようになる。さらに、その他の軽スポーツ種目とのエネルギー消費の違いについても実技実習と講義・演習によって理解する。</p>								
テキスト、教材等								
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、エネルギー代謝などに関する資料を配布する。								
対象学生	成績評価の方法				教官研究室			
1年の各指定クラス (健康・スポーツ科学履修要領を参照)	全授業への出席を原則とし、授業への参加状況(40%)、演習(30%)及び筆記試験(30%)により総合的に評価する。ただし、欠席が2回を超える場合には原則として失格になる。							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション（科目の概要説明、クラス分けなど）</p> <p>第2回 運動量測定のための基礎理論と測定、記録方法</p> <p>第3回 講義：運動とエネルギー代謝 1</p> <p>第4回～第9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。</p> <p>第10回 測定結果の分析</p> <p>第11回 講義：運動とエネルギー代謝 2</p> <p>第12回 講義：運動と呼吸・循環機能</p> <p>第13回 講義：運動と筋機能 1（筋肉の種類と構造）</p> <p>第14回 講義：運動と筋機能 2（筋収縮、筋出力の様式）</p> <p>第15回 まとめと筆記試験</p>								
<p>* 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、 毎回、必ず<u>掲示板（全学教育事務室入り口左側）</u>を確認すること。</p>								
<p>* 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）。</p>								