

体育実技A(ウォーキングエクササイズ) 1単位(春学期)

体育実技A(ウォーキングエクササイズ) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 火2/木2

近藤 明彦

授業の目的:

運動不足が原因となる疾患が話題となっているが、その予防・改善を目的とした有酸素運動としてのウォーキングの実践を通し、継続的な運動の実施および様々な生活習慣が健康にどのような影響を与えるかについて理解を深める。この授業では単に「歩けば健康になる」ということを強調するのみではなく、歩くことから派生する様々な文化的事象をも取り上げウォーキングへの興味を高めることを意図する。体力レベルが低い、あるいは技術系のスポーツ種目が不得意な者でも取り組みやすい種目である。

誰でも出来るウォーキングの楽しみ方を理解し、継続的な運動実施習慣の形成を目指す。

授業の計画:

- 1 導入 日常生活における体力について
- 2 正しいウォーキングのスタイル
- 3 運動と気分の高揚
- 4 日常生活での運動
- 5 日吉キャンパス散策
- 6 松の川緑道
- 7 夢見ヶ崎公園
- 8 矢上川遊歩道
- 9 コミュニケーションのウォーキング
- 10 ウォーキング・ガジェットを使う
- 11 地図を読む
- 12 体力アップを目指して
- 13 コンペティティブ・ウォーキング
- 14 総括1. 課題の確認
- 15 総括2. 振り返り

成績評価方法:

出席・態度・理解の3項目を点数化し、その合計点で評価する。3項目の配点等については科目ガイダンス時に説明する。レポートの提出あり。

実施場所:

陸上競技場・日吉周辺

服装携帯品等:

運動に適した服装、靴、タオル、帽子

雨天時の対応(屋外種目のみ):

- ・小雨の場合は実技を実施する
- ・雨天で実技が実施できない場合は講義を行う

担当教員から履修者へのコメント:

意欲を持って参加して下さい。

質問・相談:

毎回の授業後に受け付ける。