

---

**体育実技A(ボディメイクエクササイズ)20 1単位(春学期)**  
**体育実技A(ボディメイクエクササイズ)20 1単位(秋学期)**  
春学期・秋学期:水4

体育研究所専任講師 奥山 静代

---

**授業の目的:**

ステップエクササイズを中心に、総合的な体力・健康づくりを目指し、身体を動かすことの楽しさを実感し、心身をリフレッシュする方法を身につけることを目的とします。

**授業の計画:**

- 1 イントロダクション
- 2 体力測定(有酸素運動能力)の実施
- 3 ステップエクササイズ①
- 4 ステップエクササイズ②
- 5 ステップエクササイズ③
- 6 ステップエクササイズ④
- 7 ステップエクササイズ⑤
- 8 ステップエクササイズ⑥
- 9 トレーニング器具の使用法、オリジナルトレーニング負荷の決定
- 10 オリジナルトレーニングの実施①
- 11 オリジナルトレーニングの実施②
- 12 オリジナルトレーニングの実施③
- 13 オリジナルトレーニングの実施④
- 14 オリジナルトレーニングの実施⑤
- 15 まとめ

**成績評価方法:**

出席(60%):欠席は減点。2/3出席しないと単位取得不可。

態度(20%):授業への取り組み、積極性等の総合評価。

理解(20%):授業内容の理解を総合評価。

**実施場所:**

芝共立キャンパス1号館3階体育館(多目的ホール)

**服装携帯品等:**

運動のできる服装、室内用運動靴を持参してください。また水分補給は各自で行えるよう用意してください。必要に応じてプリント等を配布します。

**担当教員から履修者へのコメント:**

楽しく身体を動かして、気持ち良い汗をかきましょう。そして、心身ともに充実した学生生活を送りましょう。

**質問・相談:**

毎時間の授業終了後に受け付けます。