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 | | | | | |
| 開講年次 | 1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 | 30 | | |
| Keywords | 生涯スポーツ、健康や体力、仲間づくり | | | | |
| 学習目的・目標 | 一生を通して実施できる生涯スポーツ種目をできるだけ多く経験すると共に、自分に適したライフスタイル（運動・栄養・休息）を立案して健康状態や体力を高めることができるようになることを目指す。そのため、身体活動の記録をつけて運動習慣を身につける。併せて、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 | 体力・形態測定（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力、全身持久力、身体組成） |
| 3 | 体力・形態の分析 |
| 4 | ストレッチング |
| 5 | ピラティス |
| 6 | レクリエーションゲームⅠ（フリスビー） |
| 7 | レクリエーションゲームⅡ（タグ取り、大縄とび） |
| 8 | 地域交流試合Ⅰ（グラウンドゴルフ） |
| 9 | 地域交流試合Ⅱ（グラウンドゴルフ） |
| 10 | ラケットスポーツ（バドミントン）Ⅰ |
| 11 | ラケットスポーツ（バドミントン）Ⅱ |
| 12 | ボールゲームⅠ（ティーボール） |
| 13 | ボールゲームⅡ（ドッチボール） |
| 14 | ボールゲームⅢ（バレーボール） |
| 15 | 体力・形態測定（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力、身体組成） |

| | |
|---|---|
| 教科書 | スライドや資料を使って説明します。 |
| 参考図書等 | 特にありません。 |
| 評価指標 | 出席点＝60%、課題＝20%、レポート＝20%、合計＝100% |
| 関連科目 | 健康体力科学 |
| 教員から学生へのメッセージ | みなさん一人ひとりを適切に指導するとともに、将来を見据えた栄養や休息などのより良好なライフスタイルを確立するための理論、考え方および能力が十分養われるように講義と実技を行いたいと思います。 |