

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育
講師名	竹田 唯史	実務経験の有無	無
単位数(時間)	1単位(30時間)	開講年次	1年次 前期
<p>目的： 体力の保持・増進を図ると同時に生涯にわたる健康増進の方法を身につける。            集団行動をとることにより、集団力学の理解が深まる。</p> <p>目標： 1) スポーツを通し、集団行動をとることで集団力学が理解できる。            2) 体力の保持・増進を図ることができる            3) 健康づくりや運動の重要性について理解できる</p>			
回	時間	講義内容	
1	2	オリエンテーション コロナウイルスについて	授業内容や展開方法・評価に関するガイダンス。コロナウイルスの理解
2	2	体力要素・体力測定について	体力要素、体力測定についての理解
3	2	体力測定結果とトレーニング	体力測定結果から平均値・標準偏差、トレーニングの原理を理解する
4	2	体力測定結果とエネルギー供給機構	正規分布とATP-CP系、乳酸系、有酸素系を理解する
5	2	パワー発揮特性と筋繊維特性・肥満	ハイパワー、ミドルパワー、ローパワー、遅筋・速筋・BMIを理解する。
6	2	コアトレーニング・主観的運動強度	コアトレーニングと主観的運動強度を理解する。
7	2	最大酸素摂取量	運動負荷試験、最大酸素摂取量について理解する。
8	2	貯筋運動	貯筋運動について理解し、実施する。
9	2	有酸素運動(実技)	エアロビック運動の実施
10	2	体力測定結果の分析	これまで実施した体力測定結果について分析を深める。
11	2	有酸素運動(実技2)	エアロビック運動の実施
12	2	貯筋運動2	貯筋運動の実施
13	2	貯筋肉運動3	貯筋運動の実施
14	2	体力測定	体力測定を実施する。
15	2	まとめと振り返り	これまでの学習内容の振り返り
講義方法	講義・実技		
評価方法	授業への積極的参加(課題提出状況など)：50点 授業に関する知識・理解(課題提出内容)：50点 *欠席1回につき10点減点、遅刻は5点減点(特別な事情は考慮する)		
テキスト	なし		
備考	遠隔授業により毎回課題を提示し、それをWebアンケートにて課題提出を行う。		