

| 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。<br/>           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。<br/>           2) 体力の保持・増進を図ることができる<br/>           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        | 授業内容や展開方法・評価に関するガイダンス。             |
| 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<br>授業に関する知識・理解(課題提出内容)：50点<br>*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  | 遠隔授業を基本とし、毎回、軽運動を実施する。  |                  |                                    |