

科目コード	ナンバリング	単位数	学期	授業区分	科目区分	履修区分	配当学年
14000	X-01-A-1-140001				基礎	選択	1年
授業科目	担当教員						
体力診断と運動処方 1 A	藤瀬 武彦	1	前期	【1年次生】国際学部国際文化学科 【1年次生】国際学部国際文化学科英語集中コース 【2年次生以上】国際学部国際文化学科 【2年次生以上】国際学部国際文化学科英語集中コース 【1年次生】経営情報学部経営学科 【1年次生】経営情報学部情報システム学科 【3年次生以上】情報文化学部情報システム学科経営コース 【3年次生以上】情報文化学部情報システム学科情報コース	基礎	選択	1年
				【3年次生以上】情報文化学部情報システム学科情報コース	基礎	選択	1年

### 授業目的

日本は近い将来に約3人に1人が高齢者という極端な少子高齢社会を迎える(現在は約4人に1人)、医療費や介護費などが高騰して国民の負担が非常に重くなることが予想される(2017年医療費は年間約42兆円でその半分近くが高齢者分)。従って、各々が健康体力づくりに関する知識や意識をもつことが必要であり、またその実践が重要であることは言うまでもない。この授業では、今日の高齢化社会や国際・情報化社会で必要な経験や基礎知識を身に付け、生涯にわたって健康体力を保持増進するために、日常生活に適切な運動を積極的に取り入れる能力の養成を目的とする。前期は主に「屋外スポーツ種目」のルールや基本的技術などを理解してゲームを実践することにより運動不足の解消や基礎体力の向上を目指すものである。なお、スポーツ種目については受講生の人数や希望などにより1種目または2種目を決定する(実施予定種目はソフトボール、サッカー、テニス、フィットネス・トレーニングなど)。

### 各回毎の授業内容

#### 第1回

【授】ガイドンス① … 授業について、運動・トレーニングの必要性(ビデオ観賞)、施設紹介とトレーニング機器の扱い方  
【前・後】【予習復習で2時間】体力・形態測定による自己の身体を客観的分析、マシンによるウェイトトレーニングの基本動作の練習

#### 第2回

【授】ガイドンス② … フリーウエイトの扱い方、三大基本種目(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)のフォーム、スポーツ種目とチーム決め  
【前・後】【予習復習で2時間】フリーウエイトによるトレーニングの安全対策の復習、三大基本種目フォームの予習・復習(バーベルのシャフトを用いて)

#### 第3回

【授】基本練習(前半スポーツ種目)①… 体育ルールの説明、チーム練習・練習試合など  
【前・後】【予習復習で2時間】三大基本種目のフォーム予習・復習(軽量のプレートとカラーラベルを付けて、必ず補助者を付ける)、あるいは選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①

#### 第4回

【授】試合(前半スポーツ種目)①… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】三大基本種目フォームの予習・復習(プレート重量を増やしてみる:補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目の基本動作・技能の練習②

#### 第5回

【授】試合②… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】三大基本種目フォームの予習・復習(更にプレート重量を増やす:必ず補助者を付ける)、あるいは選択したスポーツ種目のオフェンス等の練習

#### 第6回

【授】試合③… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】スクワットの1RM(1 repetition maximum:最大挙上重量)への試み(スクワットラックの中で補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目のディフェンス等の練習

#### 第7回

【授】試合④… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】ベンチプレスの1RMへの試み(補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目の試合の勝因や敗因等の分析とオフェンス及びディフェンス(個人・チーム)の練習①

#### 第8回

【授】試合⑤… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】デッドリフトの1RMへの試み(補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目のオフェンス及びディフェンス(個人・チーム)の練習②

#### 第9回

【授】マシン及びフリーウエイトによる三大基本種目の実践及びスポーツ種目の変更  
【前・後】【予習復習で2時間】各種マシン及び三大基本種目によるトレーニングの実践(各種目3セット程度:補助者とともに)

#### 第10回

【授】基本練習(後半スポーツ種目)②… チーム分け、体育ルールの説明、チーム練習・練習試合など  
【前・後】【予習復習で2時間】選択したスポーツ種目のルールの確認と基本動作・技能の練習①

#### 第11回

【授】試合(後半スポーツ種目)①… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】スクワットによるピラミッドセット法の試み(1RMの50%で7回、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回:スクワットラックに中で補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目の基本動作・技能の練習②

#### 第12回

【授】試合②… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】ベンチプレスによるピラミッドセット法の試み(1RMの50%で7回、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回:補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目のオフェンス等の練習

#### 第13回

【授】試合③… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】デッドリフトによるピラミッドセット法の試み(1RMの50%で7回、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回:補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目のディフェンス等の練習

#### 第14回

【授】試合④… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】スクワットによるピラミッドセット法の試み(1RMの50%で7回、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回:スクワットラックに中で補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目の試合の勝因や敗因等の分析とオフェンス及びディフェンス(個人・チーム)の練習

#### 第15回

【授】試合⑤… 準備運動、競技練習、試合(チームや個人の成績を記録)、整理運動  
【前・後】【予習復習で2時間】ベンチプレスによるピラミッドセット法の試み(1RMの50%で7回、70%5回、90%2回、100%1回、90%3回、80%5回:補助者とともに)、あるいは選択したスポーツ種目のオフェンス及びディフェンス(個人・チーム)の練習②

#### 第16回

### 成績評価方法

	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	強調・指導力	発表・表現	その他	評価割合(%)
定期試験							
小テスト・授業内レポート							
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加							100
成績発表(口頭・実技)							
演習							
その他							

この授業では、出席して積極的に運動(準備運動・本運動・整理運動)を実践することが重視される。従って、評価(100点満点)については欠席1回につき10点減点とし、遅刻(授業開始30分まで)・見学・早退は計3回で1回欠席分の減点とする。また、規則やマナーの違反、あるいは教員の指示に従わなかったときには減点することがある。なお、出欠の確認は口頭で行うので、静粛にして教員によく聞こえるように元気よく返事をすること(返事が聞こえなかった場合は遅刻・欠席扱いになることがあるので注意)。

### 教科書参考書

#### 受講に当たっての留意事項

運動着と運動靴(屋外用の下履きと室内用の上履き)が必要であり、上履きの紐は国際学部が赤色、情報文化学部が青色のものを着用すること。なお、体育館の更衣室は盗難が起こりやすいので、貴重品の管理はコインロッカーを使用するなどして自己責任においてしっかりと行うこと。

#### 学習到達目標

競技や楽しみのための「スポーツ」と健康体力づくりのための「フィットネス」の内容を理解し、それぞれの運動を実践することによって運動不足を解消し、また健康体力を保持増進させる。

JABEE

【授】:授業内容【前・後】:事前・事後学習