

授業科目(ナンバリング)	ジョギング・ウォーキング (CC311)			担当教員	宮良 俊行・宮本 彩		
展開方法	実技	単位数	1 単位	開講年次・時期	2 年・前期	必修・選択	コース選択
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
現代社会において健康志向が高まる中、ジョギングやウォーキング愛好者が増加している。この講義を通じてその知識と技能を習得し、指導者として地域住民に指導できる人材の育成を目的とする。また、自らも実践を通して、その楽しさや仲間との交流の重要性を学び、生涯スポーツへつなげる基礎を身につける。							⑩⑪
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標			評価手段・方法		評価比率	
専門力	自ら実践して正しい歩き方や走り方を実演することができる。			受講者の知識・実技		70%	
情報収集、分析力							
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	学生としてふさわしい態度で、意欲的に授業に取り組むことができる。			受講者の受講態度		30%	
多様性理解力							
出席				受験要件			
合計				100%			
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
各授業における授業態度等をもとに積極性（評価比率 30%）とジョギングやウォーキングの姿勢や正しい方法についてどれだけ修得したか（評価比率 70%）を、知識面と実践面から総合的に評価する。							
授業の概要							
ジョギングやウォーキングを実践して正しい歩き方や走り方を実演し、ジョギングやウォーキングについて理解を深め、知識を伝えることねらいとした授業を行う。 この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、45分とする。							
教科書・参考書							
教科書：特になし 参考書：特になし 指定図書：「体幹」ウォーキング，金哲彦 著，講談社							
授業外における学修及び学生に期待すること							
運動のできる服装および体育館専用の運動靴を着用のこと。Gパン，ワイシャツ，スカート等の運動に適していない服装での受講は一切認めない。 実技中心の授業となるため積極的に参加する意志のある学生の受講を希望する。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	正しいウォーキングの理論と実践①	ウォーキングが及ぼす身体活動の基礎知識を理解させる。(宮良)	予習：シラバスを読んてくる。(15分) 復習：講義内容を振り返る。(30分)
2	正しいウォーキングの理論と実践②	健康とウォーキングについて理解させる。(宮良)	予習：ウォーキングの健康効果について調べる。(45分)
3	正しいウォーキングの理論と実践③	ウォーキング前後の効果的なストレッチについて理解させる。(宮良)	予習：ストレッチの種類について調べる。(45分)
4	正しいウォーキングの理論と実践④	ウォーキングを実践し体験する。(宮良)	予習：歩き方の姿勢について調べる。(30分) 復習：自分の歩き方をチェックする。(15分)
5	正しいジョギングの理論と実践①	ジョギングが及ぼす身体活動の基礎知識を理解させる。(宮良・宮本)	予習：ジョギングが及ぼす身体活動について調べる。(45分)。
6	正しいジョギングの理論と実践②	運動の中のジョギングについて理解させる。(宮良・宮本)	予習：正しい走り方について調べる。(30分) 復習：自分の走り方をチェックする。(15分)
7	正しいジョギングの理論と実践③	ジョギング前後の効果的なストレッチについて理解させる。(宮良・宮本)	予習：ジョギングに必要なストレッチについて調べる。(30分) 復習：ストレッチのやり方を確認する。(15分)
8	正しいジョギングの理論と実践④	ジョギングを実践し体験する。(宮良・宮本)	予習：ジョギングの効果について調べる。(30分) 復習：自分の走り方をチェックする。(15分)
9	正しいジョギングの理論と実践⑤	ウォーキングとジョギングの関連性を理解させる。(宮良・宮本)	予習：ウォーキングとジョギングの関連性を調べる。(45分)
10	ライフワークの中のウォーキングとは①	どのようにして私生活の中でウォーキングを取り入れていくかを学ぶ。(宮本)	予習：正しい歩き方について確認する。(15分) 復習：自分の日常生活内のウォーキングをチェックする。(30分)
11	ライフワークの中のウォーキングとは②	生活習慣病とウォーキングの関連性について学ぶ。(宮本)	予習：生活習慣病について調べる。(45分)
12	トレーニングの中のジョギングとは①	どのようにしてトレーニングの中でジョギングを取り入れていくかを学ぶ。(宮本)	復習：トレーニングにおけるジョギングの効果について調べる。(45分)
13	トレーニングの中のジョギングとは②	生活習慣病とジョギングの関連性について学ぶ。(宮本)	予習：生活習慣病と身体活動量の関係について調べる。(45分)
14	トレーニングの中のジョギングとは③	さまざまなジョギングの方法を学ぶ。ウォーミングアップ・クーリングダウン(宮本)	予習：さまざまなジョギングの方法を調べる。(45分)
15	総括	ウォーキング、ジョギングのプログラムを作成する。(宮本)	予習：これまでに学んだことを確認する。(45分)