

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	末永 貴久		
展開方法	実技	単位数	1 単位	開講年次・時期	3 年・前期	必修・選択	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。本授業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。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、スポーツリーダーや健康運動実践指導者に必要な資質を培うことを目指す。							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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョギング・ウォーキングを継続的に実践できる。</li> <li>・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。</li> <li>・ジョギング・ウォーキングに関する知識を獲得している。</li> </ul>			授業外課題 授業内課題 授業内小テスト		40% 10% 10%	
情報収集、分析力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョギング・ウォーキングの実践記録を分析し、適切な活動量や強度を設定（プログラムを立案）することができる。</li> </ul>			最終レポート		20%	
コミュニケーション力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョギング・ウォーキングに関する身近な疑問について自らの言葉で答えることができる。</li> </ul>			授業中の発言・主張 （オンライン授業時のチャット等を含む）		10%	
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツリーダー及び健康運動実践指導者の資格取得を目指すにあたって、意欲的に授業に取り組むことができる。</li> </ul>			授業参加態度		10%	
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							
<p>授業外課題：運動実践の記録を15回通して提出（評価比率 40%）</p> <p>授業内課題：授業開始時、中盤、終盤に歩行姿勢を撮影記録し動画編集することで動作の変化を分析（評価比率 10%）</p> <p>授業内小テスト：授業内で理論に関する小テストを適宜実施（評価比率 10%）</p> <p>その他：最終レポートの提出状況・内容（評価比率 20%）、授業で行う質問への回答や発言・主張の内容（評価比率 10%）、授業参加にあたっての態度や出席状況（評価比率 10%）</p> <p>以上、各授業における参加態度等をもとに、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の修得度合いを、知識面と実践面から総合的に評価する。課題や小テストについては提出や実施後に結果を共有しフィードバックを行う。</p>							
授 業 の 概 要							
<p>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、スポーツリーダーや健康運動実践指導者を目指すにあたって、必要な知識や実践スキルの獲得、そして他者への指導能力の資質を育成することをねらいとした授業を行う。</p> <p>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。</p>							
教 科 書 ・ 参 考 書							
<p>教科書：使用しない。授業ごとに資料を用意する。</p> <p>参考書：NESTA JAPAN『改訂2版 健康運動実戦指導者試験 筆記対策 分野別&amp;模擬問題集』日本能率協会マネジメントセンター, 2019</p> <p>指定図書：金哲彦 著『走りのメソッドを生かした歩きの「新常識」「体幹」ウォーキング』講談社, 2010</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に適した服装および体育館専用の運動靴を着用。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。</li> <li>・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。</li> <li>・スマートフォンの運動記録アプリケーションを用いた課題を提示する。なお、授業内ではNIKERUN CLUB（フリーアプリ）を指定するが、課題内容に即する限りにおいて各自が使いやすいアプリを用意してもらって構わない。</li> </ul>							

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。	予習：シラバスを読んてくる。 復習：講義内容を振り返る。
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。	予習：ウォーキングの健康効果について調べる。
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。	予習：ストレッチの種類について調べる。
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。	予習：歩き方の姿勢について調べる。 復習：自分の歩き方をチェックする。
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。	予習：ジョギングが及ぼす身体活動について調べる。
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。	予習：正しい走り方について調べる。 復習：自分の走り方をチェックする。
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。	予習：ジョギングに必要なストレッチについて調べる。 復習：ストレッチの方法を確認する。
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。	予習：ジョギングの効果について調べる。 復習：自分の走り方をチェックする。
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。	予習：ウォーキングとジョギングの関連性を調べる。
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にウォーキングを取り入れていくかを学ぶ。	予習：正しい歩き方について確認する。 復習：自分の日常生活内のウォーキングをチェックする。
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。	予習：生活習慣病について調べる。
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。	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。
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。	予習：生活習慣病と身体活動量の関係について調べる。
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、ウォーミングアップ・クーリングダウンを学ぶ。	予習：さまざまなジョギングの方法を調べる。
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。	予習：これまでに学んだことを確認する。