

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	長津 恒輝		
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、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。実践を通して、その楽しさや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、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"> ジョギング・ウォーキングを継続的に実践できる。 自ら正しい歩き方や走り方を実演することができる。 ジョギング・ウォーキングに関する知識を獲得できる。 			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	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の設定（プログラムを立案）ができる。			最終レポート		20%	
コミュニケーション力	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。			授業中の発言・主張		10%	
協働・課題解決力	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。			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：運動実践の記録や課題を全回通して提出（評価比率 40%）</p> <p>授業内課題：授業参加前後の歩行や走行のフォームを撮影記録し、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、授業への参加態度等をもとに、正しいフォームや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、理解を深め、資格取得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：月城慶一，ハーゲン愛美（翻訳）「実践にいかす歩行分析：明日から使える観察・計測のポイント（医学書院）</p> <p>指定図書：藤井直人「ランナーのカラダのなか」（小学館）</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"> 運動に適した服装および体育館専用の運動靴を着用。運動に適していない服装での受講は一切認めない。 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。 <p>資格習得を目指すだけでなく、スポーツや健康に関わる人間として主体的に活動に取り組むことを期待する。</p>							

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する。	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する。	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する。	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する。	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する。	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する。	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する。	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	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	トレーニングの中のジョギングとは	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。
12	スポーツの中のウォーキングとジョギング①	ウォーキングやジョギングを用いるスポーツを体験する。	復習：該当スポーツを実施する際に気をつけることやルール上の工夫を考える。
13	スポーツの中のウォーキングとジョギング②	ウォーキングやジョギングを用いるスポーツを体験する。	復習：該当スポーツを実施する際に気をつけることやルール上の工夫を考える。
14	歩行機能を評価する	歩行機能のスクリーニングする簡易的なテストの方法や評価基準を理解する。	復習：実際に測定し、評価を試みる。
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。