

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	滋慶選択科目Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	大阪保健・体育室
担 当 教 員	竹内 勇貴	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
フィットネスを体験してもらい、お家時間が増え、運動する機会が減った中で、体を動かしてリフレッシュしていきます。色々な曲に合わせて簡単なエアロビスクやダンスをしていきます。やったことのない方でも楽しめる内容で動いていきます。筋トレなども紹介していきます。楽しく踊りましょう！						
《成績評価の方法と基準》						
出席(20%)、平常点(10%)、試験点(70%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
必要に応じてプリント、教材の配布を行う						
《授業外における学習方法》						
授業内で行った振付を復習する						
《履修に当たっての留意点》						
運動ができる服装で来てください						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	滋慶選択科目の主旨及び各講座内容について理解できるようになる	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習	
		各コマにおける授業予定	滋慶選択科目の履修方法、各講座の概要について			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	滋慶選択科目の主旨及び各講座内容について理解できるようになる	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習	
		各コマにおける授業予定	履修及び科目毎の諸注意			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「始める前の注意事項」 実技「初めてヨガ体験」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習	
		各コマにおける授業予定	曲に合わせて体を動かす			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「呼吸の役割・呼吸法」 実技「肩こり解消」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習	
		各コマにおける授業予定	グループに分かれ、課題曲の振付を考える			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「自律神経とストレス」 実技「ストレス解消ヨガ」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習	
		各コマにおける授業予定	グループに分かれ、課題曲の振付を考える			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「体幹」 実技「音楽に合わせて有酸素運動」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	グループに分かれ、課題曲の振付を考える		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「骨盤」 実技「音楽に合わせて有酸素運動」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	各グループの発表を見学し、感想を言い合う。		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「基礎代謝」 実技「音楽に合わせて有酸素運動」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	撮影した動画の確認。		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「睡眠と運動」 実技「血行促進(ヨガ)」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	正しいフォームを理解する。		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	筋トレとダイエットについて(フィットネスの利用方法)	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	正しいフォームを理解する。		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「栄養と運動」 実技「音楽に合わせて有酸素運動とレジスタンストレーニング」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	エアピクスの動画を見ながら、正しいフォームで体を動かすことを意識する。		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「ダイエット」 実技「体質改善(ヨガ)」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	個人で振付を考える。		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	実技「ヨガ&ダンスエクササイズ」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	個人で振付を考える。		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	最後の講義(完成したものを個人発表、撮影)	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	個人発表。		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	座学「まとめの講義とレポート試験」	必要に応じてプリント配布	プリントでの復習
		各コマにおける授業予定	まとめ		