

2026 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 I		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年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担当教員	門野 綾加	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
フィットネスと食事を組み合わせて、単なるダイエットではなくこれから皆さんが大人になっても役立ててもらえるようなキレイな体づくりをしていくための運動と知識を学んでいきましょう！						
《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、室内シューズを必ず持参ください						
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	運動と食事	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	フィットネスでの運動と食事の関連			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	フィットネストレーニング	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	有酸素運動とコンディショニングの体験			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	フィットネスプログラム①	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	現場で実際にしているプログラムの体験			

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	フィットネスプログラム②	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	現場で実際にしているプログラムの体験		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	減量について	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	ダイエット、減量の違いや正しい知識を学ぶ		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイクプログラム①	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	キレイな身体を作るためのプログラム作成・実践		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイクプログラム②	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	キレイな身体を作るためのプログラム作成・実践		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	食生活について	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	普段の食事から身体作りを見直してみよう		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイクダンス①	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	ダンスを取り入れて体力作りをしてみよう		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイクダンス②	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	ダンスを取り入れて体力作りをしてみよう		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ボディメイクダンス③	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	ダンスを取り入れて体力作りをしてみよう		
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	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。		