

『スポーツ・フィットネス実習』の履修案内（新入生用）

スポーツ・フィットネス実習は1年次に開設されるすべての学生対象の必修授業科目です。開設される各講義（種目）には受講可能な学生数に限度があるため、再履修学生数が増えることは翌年度の授業に少なからぬ影響を及ぼします。新入生の皆さんが本年度中にこの授業科目の単位を修得されることを担当教員一同強く願っております。

例年、初回の授業時間に、体育館でオリエンテーションを行い、その場で受講する講義（種目）を決定していました。しかしながら、新型コロナウイルスの影響により、原則として、スポーツ・フィットネス実習のすべての講義は遠隔授業の形式で行うこととなりました（影響が収束した場合、対面授業に移行する可能性もあります）。オリエンテーションも例年通り行うことはできません。したがって、今年度は、Google フォームを使用し、受講を希望する講義（種目）を調査します。各受講時間枠で7～8講義（種目）が開講されています。なお、「水泳エクササイズ」は集中授業形式、「トランポリン」は秋学期の開講になります。この調査をもとに、種目の振り分けを行いますので、それぞれの選修・専攻・コースで指定された時間枠のGoogle フォームに4月28日（火）までに必ず入力してください。[Google フォームのQRコードが、各時間枠の説明の下部にあります。](#)

講義（種目）の内容については、シラバス検索画面で、「2020年度教育学部シラバス」「スポーツ・フィットネス実習」で検索して、各シラバスを確認してください（可能な限りシラバスに沿った内容で行うことを考えていますが、新型コロナウイルスの影響により、授業内容も変更を余儀なくされています）。具体的には、「アウトドアアクティビティ（集中授業）」および「ボウリング（集中授業）」のシラバスが掲載されていますが、本年度はこれら二つの講義（種目）は開講しません。その代わりに、水曜日1時限に「ウォーキング」、水曜日3時限に「フィットネス」という授業を開講します。また、「水泳エクササイズ（集中授業）」の日程は6月13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日（いずれも土曜日の13時から16時30分までの時間帯）になります（対面での授業が可能になった場合、開講場所は本学のプールです）。

以上を踏まえた上で、講義（種目）を選択するようにしてください。なお、受講可能数を超えた講義（種目）がある場合は、抽選により決定します。振り分けの結果は、5月4日（月）の午前に学芸ポータルでお知らせします。なお、履修登録の期限が5月6日（水）の18時ですので、必ずそれまでに各自決定した講義（種目）の履修登録を済ませてください。

~~~~~  
Google フォームへの入力期間：4月24日（金）～4月28日（火）

講義（種目）の振り分け結果の掲示：5月4日（月）午前（予定）

履修登録期間：結果発表から5月6日（水）18時まで  
~~~~~

なお、指定された期間に Google フォームへの入力をしなかった者は、定員に余裕のある講義（種目）に自動的に割り振られることとなりますので注意してください。また、Google フォームへ入力せずに履修登録した者に関しても、希望の講義（種目）を履修できず、定員まで余裕のある講義（種目）に割り振られますので注意してください。

受講する講義（種目）の決定後の第 1 回目の授業（金曜日：5 月 8 日、水曜日：5 月 13 日）では、講義（種目）ごとに Webclass を通じてオリエンテーションを行います。

本件に関する質問は、スポーツ・フィットネス実習担当教員の久保田（hkubota@u-gakugei.ac.jp）にメールでお願いします。メールの件名は「SF 実習に関する質問」としてください。

水曜日 1 時限：A 類（社会・環境教育）、B 類（社会）、E 類（生涯学習・カウンセリング・ソーシャルワーク・多文化共生教育）が対象

選択可能種目：バスケットボール（50 名：東條）、護身術（40 名：久保田）、エアロビクスダンス（50 名：志村）、テニス（50 名：新海）、フィットネス（50 名：櫻田）、ウォーキング（50 名：繁田）、水泳エクササイズ（7 名：目黒・金沢）、トラポリン（8 名：仲宗根）

※「ウォーキング」のシラバスが掲載されていないので、以下の説明を参考にしてください。

【ウォーキングに関する説明】

<ねらいと目標> 受験勉強等で低下した体力を回復させ、4 年間充実した学生生活を送れるように基礎体力を養成する

<内容> ウォーキングを中心に歩数記録表を毎日記録し、自身の健康チェックをしながら健康の保持増進をはかり、ウォーキングの効用やウォーキングと生涯スポーツの関係などウォーキングの基礎知識を習得する。自身の適した歩数を調べるとともに、歩数と体調との関係を知り、4 年間健康で充実した学生生活を送れるように、自分自身の体調管理を行う。また、体力的に余裕のある学生には、ジョギングに関してもウォーキング同様に効果や基礎知識を習得する。

※水曜 1 限用 Google フォーム URL：<https://forms.gle/s9zqG2LwHxfsVrw98>

【水曜日 1 限用 QR コード】 ※自身が対象となっている時間枠のフォームに入力すること



水曜日 3 時限：A 類（音楽・美術・保健体育・学校教育・学校心理・国際教育・幼児教育）、
B 類（音楽・美術・書道）、C 類全員、D 類全員が対象

選択可能種目：バスケットボール（50 名：東條）、護身術（40 名：久保田）、エアロビクス
ダンス（50 名：吉宇田）、テニス（50 名：目黒）、卓球（50 名：渡辺）、フィ
ットネス（50 名：高丸）、水泳エクササイズ（7 名：目黒・金沢）、トランポ
リン（8 名：仲宗根）

※「フィットネス」のシラバスが掲載されていないので、以下の説明を参考にしてください。

【フィットネスに関する説明】

<ねらいと目標>超高齢社会の現代において、健康寿命の延伸は大きなテーマとなっている。

ウォーキング・ジョギングといった有酸素運動は、呼吸循環機能を向上させ、軽負荷での筋力トレーニングやストレッチングは身体のバランスを整える。また、運動の実践は、気分転換になり、精神的な健康の向上にも好影響をもたらす。これらの、手軽に取り組める運動の基礎知識の習得と実践を通して、スポーツ活動を身近にし、自らの健康をプロデュースする能力を養う。ウォーキング・ジョギングにおけるフォーム、呼吸法、歩数、距離、スピードなどの基礎知識を習得し、楽しみながら実践する。自重での筋力トレーニング、ストレッチングの基本的な種目の理論を学び実践する。各種データを記録し、振り返りながら実践を進めていく。

※水曜 3 限用入力フォーム URL：<https://forms.gle/rtJBhhkozCL4Ap2u6>

【水曜 3 限用 QR コード】 ※自身が対象となっている時間枠のフォームに入力すること



金曜日 1 時限：A 類（数学・理科）、B 類（数学・理科・保健体育）が対象

選択可能種目：ダンス（50 名：神戸）、護身術（40 名：松井）、サッカー（50 名：広瀬）、
フィットネス（50 名：横山）、ソフトボール（50 名：大木）、水泳エクササイズ（7 名：目黒・金沢）、トランポリン（8 名：仲宗根）

※金曜 1 限用入力フォーム URL：<https://forms.gle/ZniuxQCjtfJeK7Ps7>

【金曜 1 限用 QR コード】※自身が対象となっている時間枠のフォームに入力すること



金曜日 3 時限：A 類（国語・家庭・英語・情報教育・ものづくり技術）、B 類（国語・家庭・
技術・英語）、E 類（情報教育・生涯スポーツ・表現教育）が対象

選択可能種目：ダンス（50 名：神戸）、護身術（40 名：松井）、サッカー（50 名：広瀬）、
フィットネス（50 名：横山）、バレーボール（50 名：高橋）、水泳エクササイズ（7 名：目黒・金沢）、トランポリン（8 名：仲宗根）

※金曜 3 限用入力フォーム URL：<https://forms.gle/nPm8iFYrMngRNu5C8>

【金曜 3 限用 QR コード】※自身が対象となっている時間枠のフォームに入力すること

