

授業科目名	ジョギング&ウォーキング		授業形態	実技		授業科目区分	専門科目 (関連実技科目)		
担当教員名	北村 尚浩・松村 勲					補助担当者名			
単位数	1 単位		履修年次	2年次		受け入れ人数	50名以内		
授業の概要	ジョギングとウォーキング指導の基本を習得するとともに、ウォーキングでは様々なコース設定での実技を通じて運動強度の変化や指導の際の留意点について学習する。ジョギングにおいては、ジョギング企画の立案・運営をグループで協同して行う。								
授業の到達目標 及び成績評価の 方 法	授業の到達目標		成績評価の方法				定期 試験	その他	割合 %
			授業期間						
			授業	テスト	レポート	発表			
	■認知的領域	運動強度の設定、調整の方法を理解する。 コース設定の方法を理解する。 正しいフォーム（動き）を理解する。	○		○				30
	■情意的領域	積極的に授業に参加することができる。	○		○				30
■技能的領域	正しいフォームの指導ができる。 指導上の留意点を理解する。 ジョギングの企画・運営ができる。	○		○				40	
成績評価の基準	授業の出席状況と授業への取り組み状況を基本に、レポートの提出を求めジョギングとウォーキング各50点満点で、これを合算して算出する。								
テキスト、教材 参 考 書	随時資料を提供する。								
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッセージ含む)						
オフィス・アワー	北村：随時（610研究室） 松村：火曜日13：00～15：00（310教員室）								
授業計画									
回	担当教員名	授業内容				授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
1	松村 勲	①ジョギング入門 健康に楽しく走るために必要なこと				復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。			
2	〃	②ジョギングのための準備運動と整理運動，良いフォーム作り				事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。			
3	〃	③楽しくジョギングする方法：デモ				事前に配布する資料等をもとに予習を行うこと。 また、復習として、実技の内容等をレポートでまとめること。			
4	〃	④楽しいジョギングの企画・運営Ⅰ				各班で事前に実施内容を検討し、企画案を提出する			
5	〃	⑤楽しいジョギングの企画・運営Ⅱ				各班で事前に実施内容を検討し、企画案を提出する			
6	〃	⑥楽しいジョギングの企画・運営Ⅲ				各班で事前に実施内容を検討し、企画案を提出する			
7	〃	⑦楽しいジョギングの企画・運営Ⅳ				各班で事前に実施内容を検討し、企画案を提出する			
8	〃	⑧楽しいジョギングの企画・運営Ⅴ				各班で事前に実施内容を検討し、企画案を提出する			
9	北村 尚浩	ウォーキングの運動特性（1）				iPadを用いたウォーキング動作の撮影と分析			
10	〃	ウォーキングの運動特性（2）				iPadを用いたウォーキング動作の撮影と分析			
11	〃	運動強度の設定と調整							
12	〃	ウォーキングの実際							
13	〃	ノルディックウォーキングの運動特性（1）				iPadを用いたノルディックウォーキング動作の撮影と分析			
14	〃	ノルディックウォーキングの運動特性（2）				iPadを用いたウォーキング動作の撮影と分析			
15	〃	ノルディックウォーキングの実際							
16	〃	最終レポート提出（北村）							