

0260  
0270  
0280  
0290**健康と身体運動文化 I ~ IV**

1 単位（面接授業 1 単位）

（フィットネス） ・ 第 1 期：7 月 25 日～7 月 27 日  
 ・ 第 2 期：8 月 1 日～8 月 3 日  
 ・ 冬 期：12 月 17 日～12 月 19 日

北徹朗准教授

## 授業の概要と目標

現代社会においては、年齢やライフスタイル等を考慮した多層化・多様化した健康への取り組みが大変重要となってきている。この授業では、自己の健康を自主管理できる基礎知識を身につけ、各々のライフステージで健康で豊かな社会生活を実現するための幅広い知識と実践力を学習する。具体的には、身体組成・骨密度・体力測定などのデータを測定し、自分自身の身体の現状を理解し、実感と想像のズレについて追及する。それを踏まえた上で、身体運動の重要性とエクササイズ実施の方法について理解する。

## 課題の概要

## ○面接授業課題

自身の身体の内部（身体組成）と外部（体力）に対する機能の現状を理解するために、基礎代謝量、筋肉量、体脂肪率、骨密度などの計測と、各種体力テストを実施する。各データの点検・評価をもとに各自のコンディショニングと照合し、運動処方について考察する。

## 授業計画

## [面接授業]

この授業は実技授業を 3 日間受講する。実技の実践のほか、実技に関する理論学習が必須であるので筆記用具の持参と学習後のショートレポートの提出を求める。

大学スポーツ施設において 3 日間の実技が行われる。

第 1 日 午前：1. 前提講義

2. なぜ運動は大切か

午後：3. ウォーミングアップとクーリングダウンの意義

4. 身体組成の測定、体力測定①

第 2 日 午前：1. 体力測定②

2. 体力測定の評価

午後：3. 健康と運動、「体力」とは何か

4. ペアトレーニング、バランストレーニング、器具を使わないトレーニング

第 3 日 午前：1. 骨格筋の構造と機能、トレーニングの原則

2. トレーニングマシンの使い方とトレーニングの記録

午後：3. ストレッチボールを利用したエクササイズ

4. まとめのレポート

## 成績評価の方法

年齢差を勘案した評価と現状の自己の認識度の評価を点検するためにいくつかの項目にわたってチェックを行う。その内容は、記述式と身体表現によって行う。面接授業は出席が成績評価の重要な要素である。

## 履修条件及び履修年次

[履修年次] 1～4 年次

[履修条件] 1 年間に履修できるのは I～IV のうち 1 科目のみ。II は I の単位を、III は II の単位を、IV は III の単位を修得した者に限る。

[備 考] 複数の開講期間のうち、種目に限らずいずれかの期間で受講し合格した場合、同年度の他期間の受講は不可。種目の選択はスクーリング受講申込時に行う（多数の場合抽選による）。I～IV とも同じ内容の授業を行う。

## 教材等

補助教材として授業展開に応じて資料を配付する。

## その他

資料：武蔵野美術大学身体運動文化研究室編

『スポーツ・健康と現代社会』（武蔵野美術大学出版局 2015 年）

この授業は実技授業を 3 日間 12 コマ（30 時間）受講する。実技の実践の他、実技に関する理論学習が必須であるので筆記用具の義務づけと学習後のショートレポートの提出を求める。