

「テーマ・ユニット型」授業の実践報告

本間三和子, 鍋倉賢治

A practice report of "Thema-unit type" Class

Miwako Homma, Yoshiharu Nabekura

I. はじめに

筑波大学における共通体育の開講形態は、一年を通して一人の教官から同一種目を学ぶ「通年完結型」が基本である。これに対して他の多くの大学では、学期単位（前期または後期）での完結型を採用しており、そのことから鑑みても本学の共通体育の開講形態は高い独自性を有していると言える。

我々は、その独自性を損なうことのない形で、さらに新たな授業展開の方法を模索した。そして、一つの試みとして「テーマ・ユニット型」¹⁾授業を提案し、実施に踏み切った。本

稿は、我々が実施した「テーマ・ユニット型」授業の2年間の授業概要と受講生の意見・感想などについて報告するものである。なお、この「テーマ・ユニット型」授業は、現在3年目を継続中で、今後も継続予定である。

II. 授業概要

(1) 実施したテーマ・ユニット型授業のコンセプト

これまで通年で実施されてきた「ジャズダンス」と「ジョグ&ウォーク」の2つの科目を組み合わせて、テーマ・ユニット型の授業を実験的に開講した。両科目を「いずれも軽快な有酸素運動」という「共通のテーマ」として捉えることも可能である。一方、ジャズダンスでは「感性や表現力を高める」というテーマに対し、ジョグ&ウォークでは「身体知を高め、健康・体力を考える」という、「異なるテーマ」の複合と捉えることも可能である。いずれにせよ学生に多角的刺激を与えられ、包括して今回のテーマ・ユニット型授業のコンセプトと考えている。

(2) 実施対象クラス

ここでは平成11年度と12年度に開講した授業について報告する。平成11年度には1年生と3年生のそれぞれ1クラス、翌12年度には

注1) テーマ・ユニット型とは

「テーマ型」とは、それぞれの教官が何らかのコンセプトを持って、実技という手段を用いて幅広い教養及び専門性を身に付けさせようという複眼的な意図のもとに展開される授業形態のことである。テーマは、人文・社会的あるいは生物・自然科学的に絞られる場合もあれば、総合的に設定されることもあり、教官によって様々なテーマの設定が可能である。「テーマ・ユニット型」とは、それぞれの教官が展開する「テーマ型」授業を複合し、複数の教官によって複数のテーマ性を享受させようという授業形態である。具体的には、本学の3学期制を有用し、3学期のうちの1学期間を別の教官が担当し、1年間に学生が2つのテーマを享受するという形態を取り入れた。

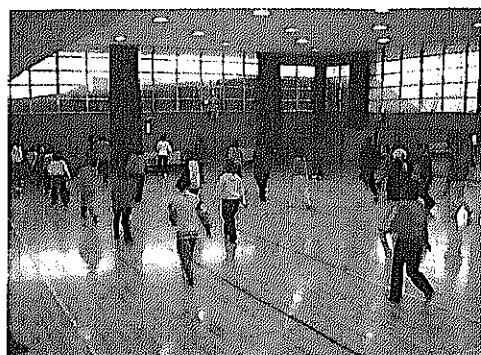
1年生の2クラス、合計で4クラスをテーマ・ユニット型授業として開講した。

(3) 各授業の概要

シラバスは資料に示すとおりである。平成11年度では1学期及び3学期に選択した科目（主選択科目）を行い、2学期にはもう一方の種目（副科目）を実施した。例えば、ジャズダンス主選択の学生の場合、1学期にジャズダンス、2学期にジョグ&ウォーク（副科目）、そして3学期に再びジャズダンスを行うことになり、それぞれ専門の教官が授業を担当した。平成12年度には、1・2学期に主選択科目、そして3学期に副科目を行う形式に変更した。これは、1年生の1学期に共通オリエンテーションを8週間実施したためである。以下にそれぞれの科目の概要・テーマを示した。

①ジャズダンス主選択学生（以下、ジャズ主選択生）

主選択科目であるジャズダンスのテーマは、「ダンスを通して自己表現力と感性を高め、個性的にリズムカルに踊る」ことである。自由に自分の身体を操り、自由な発想で、自己表現をすることの楽しさを学ばせることに主眼を置いた。授業内容は、発声練習による表



現トレーニング、リズムの取り方、ジャズエクササイズ、基本ステップの習得、グループワークによる創作、ソーシャルダンスなどで構成した。

一方、副科目であるジョグ&ウォークのテーマは、主に「ジョギングとウォーキングを楽しんでもらう」ことに力点を置いた。そのため、10回の授業では様々なジョギング及びウォーキングの方法やその意義を紹介することにつとめた。

②ジョグ&ウォーク主選択学生（以下、ジョグ主選択生）

ジョグ主選択生に対するジョグ&ウォークのテーマは、「ジョギング及びウォーキングを通して、自分自身の身体、現在及び将来のライフスタイルを考える」ことである。そのため、運動習慣や食生活などのライフスタイルや健康・体力を評価する課題、運動が身体

表1 アンケート回答者数

主選択	年度	事前調査		事後調査			
		n	男	女	n	男	女
ジャズダンス	平成11年	67	15	52	53	11	42
	平成12年				67	18	49
	計	67	15	52	120	29	91
ジョグ&ウォーク	平成11年	73	31	42	63	26	37
	平成12年				48	19	29
	計	73	31	42	111	45	66
合計		140	46	94	231	74	157

へ及ぼす効果とその意義を考える課題などを盛り込み授業を展開した。しかしながら、平成12年度に関しては、1学期の大半が全体でのオリエンテーションで占められたため、実質13回の授業となり、ジャズ主選択生対象と同様なコンセプトのもと授業を実施した。

一方、副科目のジャズダンスのコンセプトは、ジャズ主選択生と同様に、「ダンスを通して自己表現力と感性を高め、個性的にリズムカルに踊ること」である。授業時間が10回と限られているため、受講生の属性に応じて授業内容を選択した。

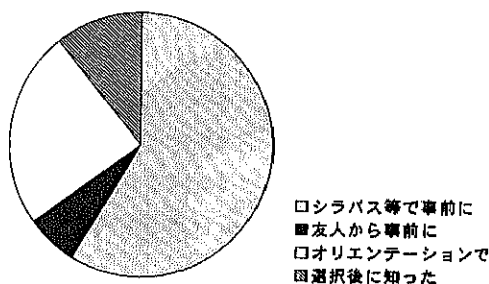


図1 テーマ・ユニット型授業の認知状況

III. 受講生の意見・感想（アンケート調査の結果）

受講生を対象に1年間の授業の最初と最後の2回、授業の内容やテーマ・ユニット型の開講形態についてアンケート調査を実施した。すなわち、事前調査は第1回目の授業（科目選択の全体オリエンテーション）時に調査用紙を配布し、自宅で回答させた後、次週の授業で回収した。事後調査は3学期最終授業時に配布し、その場で回答させた。それぞれの回答者数を表1に示した。なお、平成12年度については事前調査を実施していない。事前調査の回答数は140名で、事後調査では231名であり、男女比は女性が男性のほぼ倍であり、ジャズ主選択生の場合、女性の比率は75%を越えた。

図1はテーマ・ユニット型授業形態の認知状況を示したものである。半数以上はシラバス(58.6%)や友人(6.4%)を通し、オリエンテーション以前に開講形態について認知しており、オリエンテーションによって認知した者(24.3%)も含め、大多数はテーマ・ユニット型の形態を知った上で、科目選択していた。しかしながら、科目選択後に初めて授

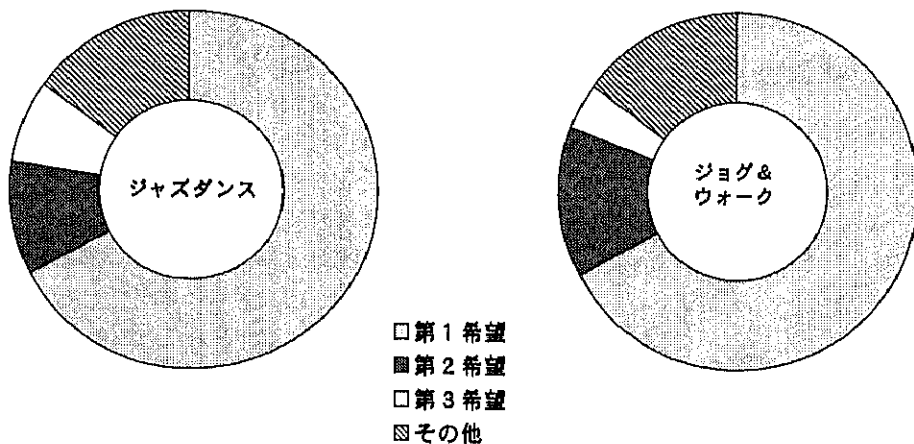


図2 履修希望順位

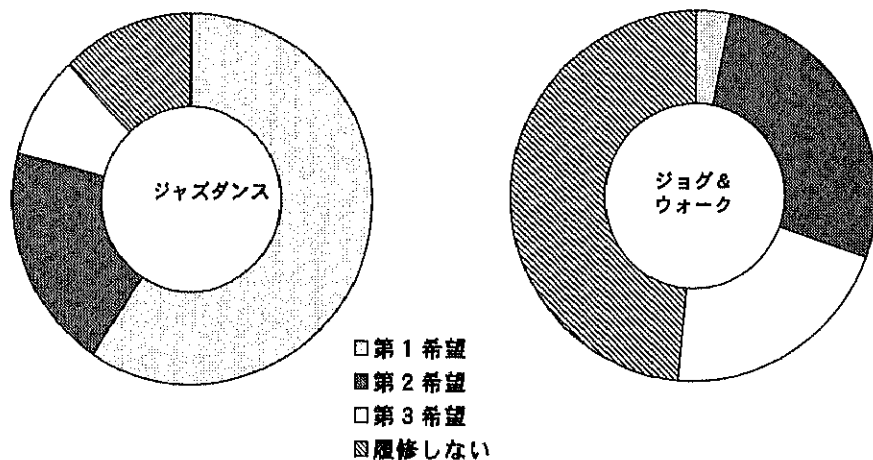


図3 単独科目で開講した場合の履修希望 (ジャズダンス主選択生)

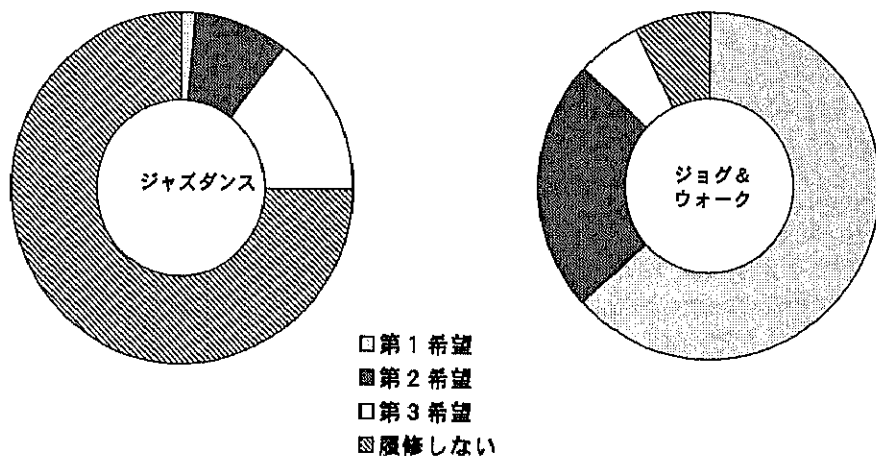


図4 単独科目で開講した場合の履修希望 (ジョグ&ウォーク主選択生)

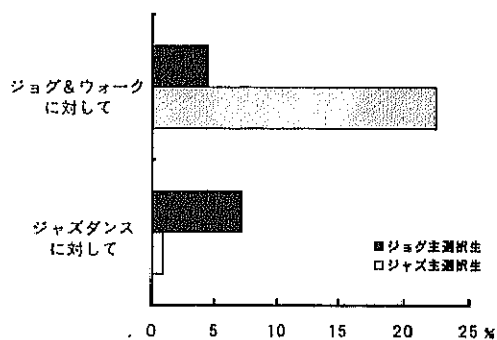


図5 各科目の嫌悪感の有無 (受講前)

業形態を知った学生も1割程度いた。

図2は受講生にとって、それぞれの科目の履修希望順位が何位であったのかを示している。いずれも第1希望による履修が最も多く、7割近くを占めた。

図3及び4はそれぞれの科目が単独で開講された場合、履修する希望があるかどうかを聞いた結果である。図3はジャズ主選択生について示した。ジャズダンスが単独で開講された場合、第1希望者(58%)を筆頭に、多

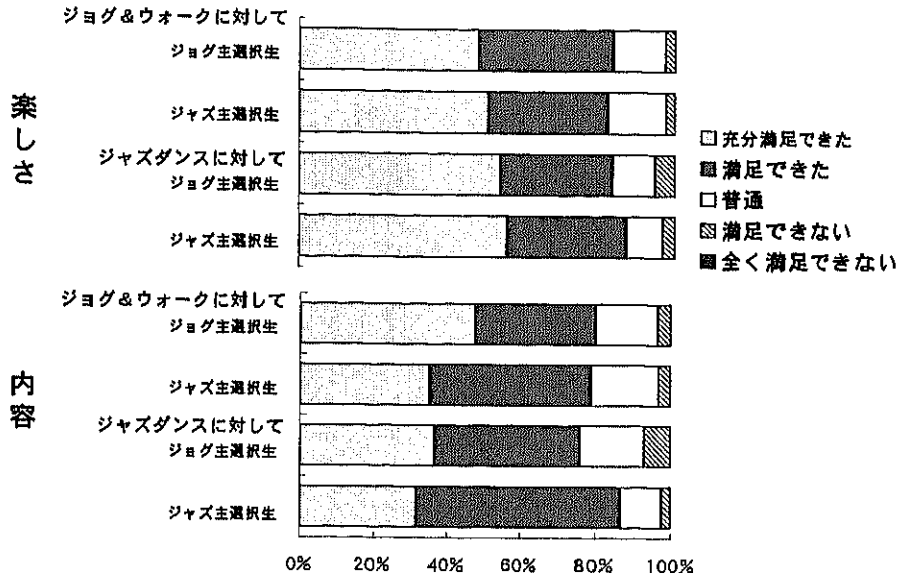


図6 授業における満足度

くは履修する意志があるのに対して、ジョグ&ウォークの単独開講科目の場合、半数近くが履修する希望のないことがわかった。

同様にジョグ主選択生の場合(図4)も、主選択科目であるジョグ&ウォークの単独開講では大多数が履修の意思があるが、ジャズダンスの単独開講科目の場合、75%の学生が履修する意思はなかった。

図5にそれぞれの科目に対して、苦手意識や嫌悪感がある者が授業開始前にどの程度いるのかを割合で示した。ジャズ主選択生にジョグ&ウォークに対して嫌悪感を持つ学生が多く見られた(22.5%)。

ついで、1年間の受講を終えた後のアンケートの結果を示す。図6はそれぞれの科目について、「内容」と「楽しさ」の点で評価させた結果である。内容及び楽しさの点では、大多数の学生が満足しており、特に副科目においても、主選択科目と同程度の高い満足感を得ていたことが分かった。

図7及び8は2種目実施することの受講生側のメリット及びデメリットを、それぞれ3

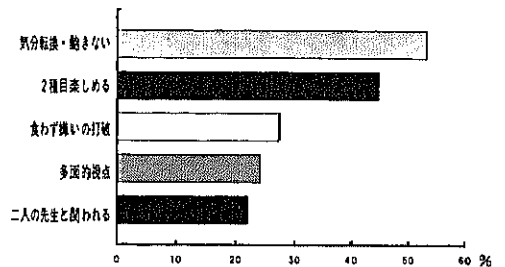


図7 テーマ・ユニット型授業のメリット

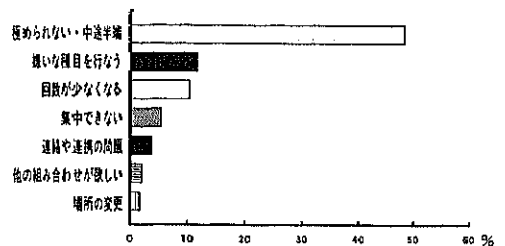


図8 テーマ・ユニット型授業のデメリット

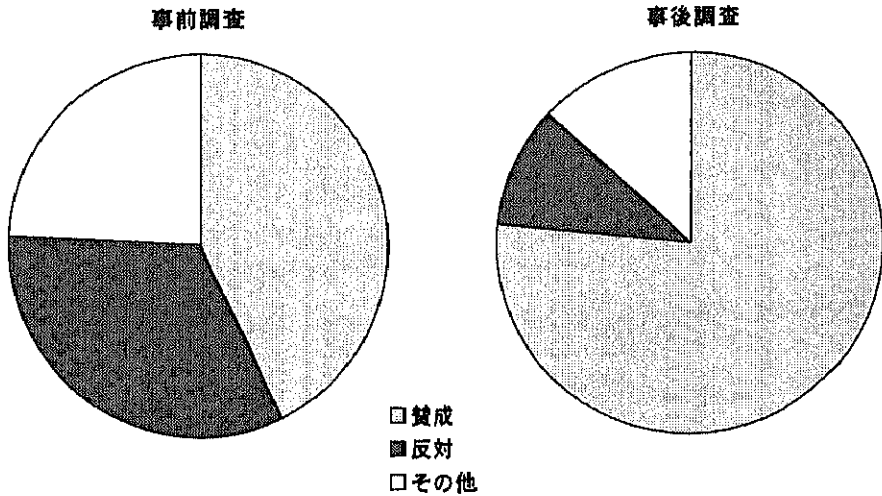


図9 テーマ・ユニット型授業の賛否

つ以内で挙げさせた(自由記述)結果である。ほぼ半数が挙げているメリット(図7)は「気分転換でき、飽きない」及び「2種目楽しめる」であり、その他に、嫌いで避けていたスポーツが実は楽しかったことを発見した、などの意見をまとめた「食わず嫌いの打破」、運動を「多面的視点」で捉えられるなどの意見がそれぞれ25%程度みられた。それに対して、デメリットとして多く挙げられたのは(図8)、「極められない、中途半端である」という回答であった。その他「強制的に嫌いな種目を行なうこと」、「集中できない」、「場所」や「連絡」などのシステム上の問題点も挙げられた。

図9はテーマ・ユニット型の開講形態について、賛否を問うたものである。授業実施前

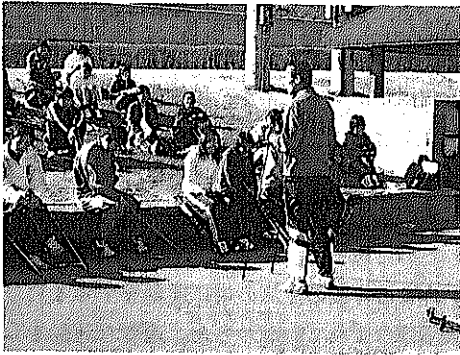


の事前調査では、賛成と反対がほぼ同数であったのが、1年間の授業終了時には75%以上の学生がこのシステムに賛成している。

IV. 今後の課題

一般体育の目標は、幅広い教養を身につけることであり、そのために自分の可能性や知恵を広げたり、伸ばしたりすることが重要となる。テーマ・ユニット型授業は複数のスポーツ・運動に触れ、複数のテーマについて、複数の教官から指導を受ける、ということが最大の特徴である。これは、アンケート結果から分かるように、受講生にとって多大なメリットになる反面、デメリットにもなりかねない。1年間の授業終了時に、大多数の学生が開講形態に賛同していることは、テーマ・ユニット型授業の開講の可能性を示せたのではないかと考えている。しかしながら、受講生がより多角的視点で刺激あるいは喚起されたか否かについては、より詳細に検討する必要がある、13年度以降の授業で検討していく予定である。

指導者の立場で考えた場合、テーマ・ユニット型授業では通年で開催するこれまでの形



態に比べ遙かに少ない回数で、授業のコンセプトやそのスポーツの魅力を教授しなければならない。それゆえ、課題や内容を精選でき、かつ高い緊張感を維持して授業に取り組むことができ、この点で非常に合理的な授業形態になりうると考えられる。さらに、通年の授業に比べほぼ倍の数の学生を指導することがテーマ・ユニット型授業では要求される。これは学生との信頼関係をより深く構築するためには、マイナスになりかねない反面、より多くの学生に我々のスポーツ観やテーマを教授する機会となった。その結果、多くの学生は、過去の経験などから敬遠していたスポーツに対して、そのイメージを払拭する機会を得ることができた。具体的に言えば、ジョギングは持久走のイメージから多くの学生に嫌われているし、ジャズダンスは特に経験のない男子にとって、取り組みにくいスポーツである。これらの学生に対して、新たな発見や楽しさの再認識などの機会を与えることが出来たことは、複数科目を行なう授業形態の副産物といえるかも知れない。この点に関しては、後述の学生レポートを参照されたい。前述したようにジョギングへの嫌悪感是一般の学生に強くみられ、このユニット型授業においても授業開始前にはジョグの授業を嫌がる学生がかなり多く(2割強)、このレポートはその典型例ともいえる。

このように、複数のスポーツやテーマで授業を行うことは、学生自身のスポーツの可能性や視点を広げることにつながり、このユニ

ット制の利点が多いに発揮できる可能性がある。これに対して、一つの種目をより深く極めたいという要望に対して、通年の授業と変わることのない内容とプレゼンテーションが提供できるかという問題があり、これは今後の検討課題である。

さらに検討を要す課題として、複数の科目(テーマ)をユニットにする必然性の証明、説明である。「共通のテーマ」によるユニットの場合、組み合わせの必然性や意義は説明しやすくても、「異なるテーマ」でユニットを組む場合、なぜその科目(テーマ)を組み合わせるのか?その必然性や意義を問われる。同時に、指導者が何を伝えたいのかを精選し、意図のあるテーマでユニットを組んでいく必要がある。我々にはまだそこまでの結論や知恵がないのが実情であり、さらに実験的に新たな試みを加えながらテーマ・ユニット型授業を継続し、検討していきたいと考えている。

V. まとめ

今回、テーマ・ユニット型授業の概要と学生の意見などについて報告した。まだ始めたばかりの授業形態であり、問題点や改善すべき課題は多々ある。しかしながら、今後筑波大学体育センターの共通体育の授業形態を検討していく過程において、このようなテーマ・ユニット型授業は有力な選択肢の一つにあげられよう。アンケートの自由記述欄で多くみられた学生の意見として、より多くのスポーツ(科目)でテーマ・ユニット型の授業を展開して欲しいという要望があった。学期完結型の授業形態などを含めて、様々な方策が検討されることを願う。

資料：学生レポート紹介

懸垂、倒立、逆上がり、腕立て伏せ、二重とび、これらは私が義務教育課程及び高等教育機関において習得できなかったものの一部である。私と体育を振り返ってみる。記憶の



ある限り思い出してはみたものの、楽しいと思えたことは一度もない、という悲しい結果に辿り着いてしまった。

(中略)

しかし、この一年で体育のイメージは急激に変わった。3学期からジョギングに突然変更したことが図らずも私の転機となった。もちろん最初は裏切られた気分だった。走ると聞いただけで、普段は70前後の脈拍が100近くまで上がってしまったほどだ。

しかし、そうした緊張は回を重ねる毎になくなっていった。マイペースでよい、ということが嬉しかったのだ。誰に気を遣うわけで

もなく、ただ走るということによって日々の面倒なことを忘れることができた。走ることによって体温が上がるためか、精神的な落ち込みも回復できることが多かった。ジョギングをすることは今までにない心地よさを招いた。睡眠時間が2時間の日でも体育の日だけは参加したいと思った。(中略)

今まで今後の生活の中に運動をするという事項は含まれていなかった。適度な運動をしなければ老後の健康に響くといわれても、3大生活習慣病を招いたとしても、それはそれで運命とあきらめていたところがあったが、今では将来の生活の中にしっかりとジョギングが組み込まれている。適度な運動が身体的にも精神的にも大変良いことを、身をもって経験したからこそである。このことは私にとって大きな転換である。新しい体育と私の関係の構築である。楽しさをようやく垣間見ることができたのだから、あきらめずに続けていきたい。(平成12年度、ジャズ主選択生、日1年女子)

資料 平成11年度 金曜3限 ジャズダンス(左)及びジョグ&ウォーク(右)シラバス

ジャズダンス

対象(曜・時間)	比文・日日・人間・資源(金3)
担当教官	本間三和子
実施場所	総合体育館ダンス場ほか
学習目標	1・3学期ジャズダンス、2学期ジョグ&ウォーク(担当:横倉實治)を開講する。ダンスでは感性を高め積極的にリズムカルに踊ることを目標とし、ジョグ&ウォークでは身体知を探る。
評価方法	出席状況、受講態度、グループワーク、実技テスト等の総合評価
参考文献	・身体表現 ～からだ・感じて・生きる～ 柴真理子 東京書籍

回	授業内容
1	オリエンテーション(大会館にて)
2	体力づくり実習①(体カトレーニング&基本運動)
3	体力づくり実習②(体カトレーニング&基本運動)
4	体力づくり実習③(ジャズエクササイズ、ベーシックステップ)
5	屋外運動能力測定(50m走・ハンドボール投げ・12分間走)
6	体力づくり実習④(ジャズエクササイズ、ベーシックステップ)
7	表現法(表情・発声・ボディランゲージ)、ベーシックステップ
8	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
9	健康・体力に関する講義①(大会館にて)
10	健康・体力に関する講義②(大会館にて)
11	心拍数測定の意義と方法
12	エクササイズ・ウォーキングによる学内散策①
13	エクササイズ・ウォーキングによる学内散策②
14	近郊の公園までジョギング①—体力の概念について—
15	近郊の公園までジョギング②—エアロビックについて—
16	講義:運動、栄養、眠り —消費カロリーの算出法—
17	近郊の公園までジョギング③ —筋力について—
18	グループジョギング①(持久能力別グループ)
19	グループジョギング②(持久能力別グループ)
20	紅葉祭りジョギング
21	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
22	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
23	ソシアルダンス・ジルバ
24	ソシアルダンス・ジルバ
25	ヒップホップ系の動き
26	ヒップホップ系の動き
27	コンビネーションプログラム
28	コンビネーションプログラム
29	実技テスト
30	まとめ

備 考 1学期は原則として満足、2学期はジョギングシューズ

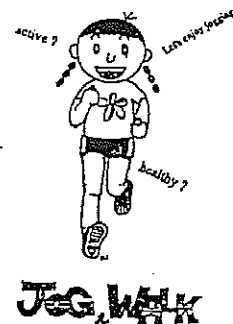
'ジャズダンス'と'ジョグ&ウォーク'
絶妙な異種目の組み合わせで自分の可能性を拡げよう!

ジョグ&ウォーク

対象(曜・時間)	比文・日日・人間・資源(金3)
担当教官	横倉實治
実施場所	1・3学期:陸上競技場、大学周辺及び近隣公園。2学期:総合体育館1Fダンス場
学習目標	1・3学期ジョグ&ウォーク:「杏しみの長距離走」というイメージを一新、ジョギングの楽しさを体得し、身体知を深める。2学期ジャズダンス(担当本間三和子):感性を高め積極的にリズムカルに踊ることを目標とする。いずれも爽快な全身運動をLet's enjoy!
評価方法	出席、レポート、学習意欲などから総合評価
参考文献	・身体環境の調音性 池上輝夫編 朝倉書店 ・運動処方箋 池上輝夫 大修館書店 ・ランナーズ(雑誌) ランナーズ社

回	授業内容
1	オリエンテーション(大会館にて)
2	ストレッチングの仕方、ジョギングシューズの選び方
3	心拍数(脈拍)測定の意義と方法、ハートレートモニターの使用法
4	体力づくり実習①(体力について—近隣の公園までジョギング①)
5	屋外運動能力測定(50m走・ハンドボール投げ・12分間走)
6	体力づくり実習②(運動能力測定の結果から持久力について—近隣の公園までジョギング②)
7	体力づくり実習③(運動能力測定の結果から身体的疲労について—近隣の公園までジョギング③)
8	体力づくり実習④(運動能力測定の結果から筋力について—近隣の公園までジョギング④)
9	健康・体力に関する講義①(大会館にて)
10	健康・体力に関する講義②(大会館にて)
11	ジャズダンス(2学期本間担当):基本姿勢とボディコントロール、表現法(表情・発声・ボディランゲージ)
12	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
13	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
14	ヒップホップ系の動き
15	ヒップホップ系の動き
16	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
17	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
18	複雑な動きを含むショートプログラム
19	複雑な動きを含むショートプログラム
20	実技テスト
21	学内及び近郊散策(紅葉祭りジョギング)
22	運動処方の意義と作成法
23	運動処方の演習(ジョギング)
24	グループジョギング①(持久能力別グループ)
25	グループジョギング②(同上)
26	オリエンテーリング①(地図の読み方)
27	オリエンテーリング②
28	ゴミ拾いジョギング
29	体力テスト(授業の効果に対する自己評価)
30	まとめのジョギング

備 考 ジョギングシューズの購入。



JOG & WALK

ジャズダンス

対象(曜・時間)	比文・日・資源・社工3年(火4)
担当教官	本岡三和子
実施場所	総合体育館ダンス場ほか
学習目標	1・3学期ジャズダンス、2学期ジョグ&ウォーク(担当:鎌倉実治)を調練する。ダンスでは感性を高め個性的にリズムカルに踊ることを目標とし、ジョグ&ウォークでは身体知を探る。
評価方法	出席状況、受講態度、グループワーク、実技テスト等の総合評価
参考文献	・身体表現 ～からだ・感じて・生きる～ 泉真理子 東京書籍

回	授業内容
1	オリエンテーション(大学会館にて)
2	体カトレーニング&基本運動
3	体カトレーニング&基本運動
4	基本姿勢とボディコントロール、ジャズエクササイズ
5	屋外運動能力測定(50m走・ハンドボール投げ・12分間走)
6	表現法(表情・発声・ボディランゲージ)、ベーシックステップ
7	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
8	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
9	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
10	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
11	心拍数測定の意義と方法など
12	エクササイズ・ウォーキングによる学内散策①
13	エクササイズ・ウォーキングによる学内散策②
14	近郊の公園までジョギング① 一体力の概念について
15	近郊の公園までジョギング② エアロビクについて
16	講義:運動、栄養、肥満 消費カロリーの算出法
17	近郊の公園までジョギング③ 一筋力について
18	グループジョギング①(持久能力別グループ)
19	グループジョギング②(持久能力別グループ)
20	紅葉狩りジョギング
21	ジャズエクササイズ、コンビネーションステップ
22	クイックテンポ、スローテンポの動き
23	複雑な動きを含むショートプログラム
24	複雑な動きを含むショートプログラム
25	ソシアルダンス・ジルバ
26	ソシアルダンス・ジルバ
27	ヒップホップ系の動き
28	コンビネーションプログラム
29	実技テスト
30	まとめ


「ジャズダンス」と「ジョグ&ウォーク」絶妙な異種目の組み合わせで自分の可能性を拡げよう!

備 考 1学期は原則として履修。2学期はジョギングシューズ

ジョグ&ウォーク

対象(曜・時間)	比文・日・資源・社工3年(火4)
担当教官	鎌倉実治
実施場所	陸上競技場及び近隣公園
学習目標	1・3学期ジョグ&ウォーク:「苦しみの長距離走」というイメージを一掃。ジョギングの楽しさを体得し、身体知を探究する。2学期ジャズダンス(担当本岡三和子):感性を高め個性的にリズムカルに踊ることを目標とする。いずれも興味の全身運動をLet's enjoy!
評価方法	出席、レポート、学習意欲などから総合評価
参考文献	・身体機能の調節性 池上晴夫編 朝倉書店 ・運動処方箋 池上晴夫 大修館書店 ・ランナーズ(雑誌) ランナーズ社

回	授業内容
1	オリエンテーション(大学会館にて)
2	ストレッチングの仕方、ジョギングシューズの選び方
3	心拍数(脈拍)測定の意義と方法、ハートレートモニターの使用
4	近隣の公園までジョギング①
5	屋外運動能力測定(50m走・ハンドボール投げ・12分間走)
6	運動能力測定の結果①持久力について(講義)、近隣公園までジョギング②
7	運動能力測定の結果②身体的素質について(講義)、近隣公園までジョギング③
8	近隣公園までジョギング④
9	近隣公園までジョギング⑤
10	講義:運動と肥満 消費カロリーの算出法
11	ジャズダンス(2学期本間担当):基本姿勢とボディコントロール、表現法(表情・発声・ボディランゲージ)
12	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
13	ジャズエクササイズ、ベーシックステップ
14	ヒップホップ系の動き
15	ヒップホップ系の動き
16	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
17	ベーシックな動きを組み合わせたショートプログラム
18	複雑な動きを含むショートプログラム
19	複雑な動きを含むショートプログラム
20	実技テスト
21	学内及び近郊散策(紅葉狩りジョギング)
22	運動処方の意義と作成法
23	運動処方の演習(ジョギング)
24	グループジョギング①(持久能力別グループ)
25	グループジョギング②(同上)
26	オリエンテーリング①(地図の読み方)
27	オリエンテーリング②
28	ゴミ拾いジョギング
29	体カテスト(授業の効果に対する自己評価)
30	まとめのジョギング



active? Let's enjoy it!

healthy?

JOG & WALK

備 考 ジョギングシューズの購入。

資料 平成11年度 火曜3限及び金曜3限 ジャズダンス(左)及びジョグ&ウォーク(右)シラバス

ジャズダンス (Jazz Dance)

1単位

対象(曜・時間) 社工・国際・情報・エシ(火3) (2154043)
 (科目番号) 比文・日日・人間・資源(金3) (2154093)

担当教官 本間三和子
 実施場所 総合体育館ダンス場ほか
 学習目標 1・2学期ジャズダンス, 3学期ジョグ&ウォーク(担当: 鎮倉賢治)を履修する。ダンスでは感性を高め個性的にリズムカルに踊ることを目標とし、ジョグ&ウォークでは身体知を探る。
 評価方法 出席状況, 受講態度, グループワーク, 実技テスト等の総合評価
 参考図書 -身体表現 へからだ・感じて・生きる- 柴真理子 東京書籍

回	授業内容
1	ガイダンス
2	講義(1)
3	健康・体づくり実習(1)
4	健康・体づくり実習(2)
5	健康・体づくり実習(3)
6	講義(2)
7	講義(3)
8	履目の選択・決定
9	基本姿勢とボディコントロール, ジャズエクササイズ
10	ジャズエクササイズ, ベーシックステップ
11	ジャズエクササイズ, ベーシックステップ
12	ヒップホップ系の動き
13	ヒップホップ系の動き
14	ジャズエクササイズ, コンビネーションステップ
15	ジャズエクササイズ, コンビネーションステップ
16	オリジナルワーク
17	オリジナルワーク
18	オリジナルワーク
19	グループワークのまとめ
20	ビデオ鑑賞
21	エクササイズ・ウォーキングによる半内散策(紅葉狩りウォーク)
22	心拍数(脈拍)測定の意義と方法, ハートレートモニターの使用法
23	近郊公園までのジョギング①-ストレッチング-
24	近郊公園までのジョギング②-ダイエット-
25	近郊公園までのジョギング③-リラクセス-
26	オリエンテーリング①(グループ)
27	オリエンテーリング②(個人)
28	フリージョギング(運動処方)
29	瞑想ジョギング
30	まとめのジョギング

具体的な内容については、5ページを参照下さい。

ジャズダンスと「ジョグ&ウォーク」
 絶妙な履目の組み合わせで自分の可能性を広げよう!

備考 1・2学期は原則として履足, 3学期はジョギングシューズ

ジョグ&ウォーク (with Dance) (Jog & Walk)

1単位

対象(曜・時間) 社工・国際・情報・エシ(火3) (2154043)
 (科目番号) 比文・日日・人間・資源(金3) (2154093)

担当教官 鎮倉賢治
 実施場所 1・2学期: 陸上競技場, 大学周辺及び近隣公園, 3学期: 総合体育館1Fダンス場
 学習目標 1・2学期ジョグ&ウォーク: 「苦しみの基阻離走」というイメージを一新, ジョギングの楽しさを体得し, 身体知を探究する。3学期ジャズダンス(担当本間三和子): 感性を高め個性的にリズムカルに踊ることを目標とする。いずれも爽快な全身運動をLet's enjoy!
 評価方法 出席, レポート, 学習意欲などから総合評価
 参考図書 -身体機能の調節性 池上晴夫編 朝倉書店
 ・運動処方の実践 池上晴夫 大修館書店
 ・ランナーズ(雑誌) ランナーズ社

回	授業内容
1	ガイダンス
2	講義(1)
3	健康・体づくり実習(1)
4	健康・体づくり実習(2)
5	健康・体づくり実習(3)
6	講義(2)
7	講義(3)
8	履目の選択・決定
9	ストレッチングの仕方, ジョギングシューズの選び方
10	心拍数(脈拍)測定の意義と方法, ハートレートモニターの使用法
11	エクササイズ・ウォーキングによる半内散策①
12	エクササイズ・ウォーキングによる半外散策②
13	近郊の公園までジョギング① -ストレッチング-
14	近郊の公園までジョギング② -ダイエット-
15	近郊の公園までジョギング③ -リラクセス-
16	近郊の公園までジョギング④ -エアロビック-
17	運動処方の実習・演習①
18	運動処方の実習・演習② フリージョギング
19	瞑想ジョギング
20	紅葉狩りジョギング
21	基本姿勢とボディコントロール, ベーシックステップ
22	ヒップホップ系の動き
23	ヒップホップ系の動き
24	ジャズエクササイズ, コンビネーションステップ
25	ジャズエクササイズ, コンビネーションステップ
26	オリジナルグループワーク
27	オリジナルグループワーク
28	オリジナルグループワーク
29	グループワークのまとめ
30	ビデオ鑑賞

具体的な内容については、5ページを参照下さい。

備考 ジョギングシューズの購入(準備)。

