

科目名 Course Name	プロポーション概論 Proportion outline						
年次	1年	期別	前期	単位数	2	授業形態	講義演習
担当者氏名	井上益慶						
連絡先(質問等)	授業中に指示する						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1 DP2						
授業の概要と到達目標	理想のプロポーションづくりを身につけることができる。 ① ビジュアル的に身体を整える事柄を身につけることができる ② 栄養面での身体を整え方を身につけることができる ③ 精神面が身体に影響を与える事を身につけることができる						
授業の方法	前半は講義を中心に、上記事項を説明し、身につける。9 回目に小テストを行い理解度の確認をし、後半は実習を行い身体への影響を実感する。						
学習成果	L01	理想の身体づくりを身につけ健康的な習慣が身につく					
	L02	ビジュアルの重要性を理解し、良い印象を与える立ち振る舞いが身に付く					
	L03						
	L04						
課題に対するフィードバック	小テストで、試験後に模範解答を示し、結果を授業内に各自にフィードバックする。						
教科書/参考図書	参考図書:最新フィットネス基礎理論						
履修上の留意点やルール等	●再履修者は必ず科目担当者へ相談をする。●事前事後学習に費やすべき時間の目安は 180 分とする。						
担当教員の実務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度					
レポート/作品					
発表					
小テスト	身体の機能の基礎が理解できること。	10	10		
試験	身体に影響する事項の把握、個人が理想のプロポーションを作り上げるために必要な事項の理解が来ていること。	80			
その他					
合 計		90	10		

回数		授業計画
1	授業内容	学習成果、成績評価、講義の諸注意 プロポーションとは
	事前・事後学習	プロポーションの基礎の復習
2	授業内容	身体各部位の測定と理想値
	事前・事後学習	測定部位の把握、測定方法の復習
3	授業内容	生活習慣の身体に与える影響
	事前・事後学習	自分自身の生活習慣の見直し
4	授業内容	運動が身体に与える影響
	事前・事後学習	運動の方法復習
5	授業内容	自分自身の身体を確認し、プロポーションを整える
	事前・事後学習	動作を確認する
6	授業内容	身体づくり ストレッチ コンディショニング
	事前・事後学習	運動する準備
7	授業内容	プロポーションを作り上げるためのコンディショニング
	事前・事後学習	トレーニングの練習
8	授業内容	プロポーションを作り上げるためのストレッチ
	事前・事後学習	ストレッチの練習
9	授業内容	小テスト
	事前・事後学習	今までの復習
10	授業内容	ビジュアルの重要性 きれいな姿勢 好印象を与える立ち振る舞い
	事前・事後学習	練習
11	授業内容	加齢とともに起こる身体機能の変化
	事前・事後学習	身体機能の確認
12	授業内容	食生活 身体づくりに必要な栄養学 サプリメント
	事前・事後学習	食生活の見直し
13	授業内容	睡眠と休養 睡眠が身体に与える影響
	事前・事後学習	睡眠時間の見直し
14	授業内容	ストレスマネジメント 心の健康論(心が身体に与える影響)
	事前・事後学習	ストレスコーピナー
15	授業内容	プロポーションづくりのプログラミング
	事前・事後学習	今までの復習

回数		授業計画
1	授業内容	
	事前・事後学習	
2	授業内容	
	事前・事後学習	
3	授業内容	
	事前・事後学習	
4	授業内容	
	事前・事後学習	
5	授業内容	
	事前・事後学習	
6	授業内容	
	事前・事後学習	
7	授業内容	
	事前・事後学習	
8	授業内容	
	事前・事後学習	
9	授業内容	
	事前・事後学習	
10	授業内容	
	事前・事後学習	
11	授業内容	
	事前・事後学習	
12	授業内容	
	事前・事後学習	
13	授業内容	
	事前・事後学習	
14	授業内容	
	事前・事後学習	
15	授業内容	
	事前・事後学習	
16	授業内容	
	事前・事後学習	
17	授業内容	
	事前・事後学習	
18	授業内容	
	事前・事後学習	
19	授業内容	
	事前・事後学習	
20	授業内容	
	事前・事後学習	
21	授業内容	
	事前・事後学習	
22	授業内容	
	事前・事後学習	
23	授業内容	
	事前・事後学習	
24	授業内容	

	事前・事後学習	
25	授業内容	
	事前・事後学習	
26	授業内容	
	事前・事後学習	
27	授業内容	
	事前・事後学習	
28	授業内容	
	事前・事後学習	
29	授業内容	
	事前・事後学習	
30	授業内容	
	事前・事後学習	