

## 岡大プログラム提供について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、オンライン方式による授業への対応を迫られていることと思います。

岡大プログラムは、2013年より生涯にわたる健康づくりとスポーツ実践力の育成をめざし、スポーツ実技に加えて、e-Learningを活用し学生自ら運動プログラムを作成・実践・記録することで、運動習慣を身に付けてもらおうとするプログラムです。このプログラムがオンライン方式による授業に役立つのではないかと思い、全ての教材を提供し、体育授業に役立てていただきたいと考えた次第です。

また、大学毎に環境が異なると思いますので、各大学で教材の修正等が必要と思います。そのため、PowerPoint や Word での元ファイルを提供します。

岡大プログラムを使う条件は、以下の1点です。

1. 修正・改変等、あるいは新たな教材・PowerPoint等をつくった場合、岡山大学に送っていただき、その教材等を使用する権利をいただけること

また、岡大プログラムを使用した際には感想をいただければ幸いです。

では、一日も早い新型コロナウイルス感染収束とスムーズなオンライン授業が展開できることをお祈りしております。

2020年4月9日（木）

岡山大学全学教育・学生支援機構

鈴木久雄 小林雄志

TEL 086-251-8561

E-mail [hsuzuki@okayama-u.ac.jp](mailto:hsuzuki@okayama-u.ac.jp)

## 提供するファイル （身体活動増進プログラム＝運動プログラム）

1. 運動プログラム作成のための理論学習（PowerPoint） －PDFへはノートで
2. 小テスト（Word）
3. 運動プログラム作成のための詳細説明（Word）
4. 筋トレ&ストレッチングイラスト集（PDF）
5. 〃 イラスト集の原図（PowerPoint）
6. 運動プログラム記入用紙、記入例3種（Word）
7. 運動プログラム実践記録（Excel）
8. 学生への説明書（Word）
9. 授業担当教員への説明書（Word）

## 使用方法

### <学生の課題>

1. 運動プログラムの理論を学ぶ。
2. 運動プログラム作成の手引きを参考にして、現在の運動実施状況や環境を考える。
3. 現況を配慮し、自分自身で実践可能な運動プログラムを作成する。
4. 運動プログラムに沿って運動を実践する。
5. 毎日、あるいは1週間に1回、運動実践状況と、「継続ための工夫・感想」等を専用用紙に記入、あるいはe-Learningシステム上に入力する。

### <授業担当教員>

1. 運動プログラムの基準に達しているか、4種類（高強度持久的運動、日常の持久的運動、筋力トレーニング、ストレッチング）を区別して書かれているかを確認し、不足や間違いがあれば、修正させる。
2. 運動実践のモチベーションを高めるために褒め、継続のための工夫や新たな運動メニューをアドバイスする。