

保健体育科目

| 授業科目名 | 必修・選択 | 開講semester | 単位数 | 主担当教員名 |
|-----------|---|------------|-----|--------|
| 体育実技 I | 選択 | 1 | 1 | 内山 応 信 |
| 授業の目標 | <p>本授業では、適切な身体運動・スポーツ活動が心身の健康に良い影響を与えることを、主体的に選択したスポーツ種目の実践を通して理解する。また、スポーツの楽しさをより深く理解するために必要なルールやマナー、スポーツ技術および基礎的戦術を理解し、身につける。安全に身体運動・スポーツ活動を行うための適切なウォーミングアップと、クーリングダウンを主体的に実践できるよう身につける。</p> | | | |
| 授業の概要・計画 | <p>授業の目的を達成するために、実践に必要な施設用具の整ったスポーツ種目（テニス、ソフトボール、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球その他）の中から、受講生が主体的に選択したスポーツ種目をゲーム中心に実践する。また、準備運動、整理運動の重要性を理解させ、事故防止の高揚に努める。なお、ゲーム中心に実践するので、施設の関係や選択者が少なくチーム編成ができない場合には、実施種目を制限することもある。また、雨天時には実施種目の変更もあり得る（例1. トレーニング施設を利用した体力・健康維持増進プログラムを実践する。例2. 屋内競技にフットサルを取り入れる等）</p> <p>第 1 週：学習課程（目的、意義、内容、成績等）の説明。スポーツ種目の選択（グルーピング）。</p> <p>第2～7週：各スポーツ種目の基本技術の確認と習得、ルールの確認と理解。 （第1選択）試しのゲームあるいはミニゲームの実践。 ゲームの分析、戦術の検討、技能と体力、運動能力との関係の検討。</p> <p>第 8 週：ゲーム運営のまとめ</p> <p>第 9 週：スポーツ種目の再選択（グルーピング）。</p> <p>第10～14週：各スポーツ種目の基本技術の確認と習得、ルールの確認と理解。 （第2選択）試しのゲームあるいはミニゲームの実践。 ゲームの分析、戦術の検討、技能と体力、運動能力との関係の検討。</p> <p>第 15 週：ゲーム運営のまとめ</p> | | | |
| 成績評価の方法 | <p>出席状況、授業時の活動状況、学習意欲を特に重視し、レポート等により達成度を評価する。総合評価は、出席状況が50%、活動状況が30%、学習意欲20%とする。レポート課題は見学回数の多い者に課し、出席状況に加点する。評価の対象としない欠席（割合）条件は、1/4以上とする。</p> | | | |
| テキスト・参考書等 | <p>参 考 書：大修館書店編集部編『最新スポーツルール百科2009』 大修館書店 ¥1,680</p> | | | |
| 履修上の留意点 | <p>あらかじめスポーツ種目（テニス、ソフトボール、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、フットサルその他）のルールを予習していることが望ましい。</p> | | | |
| 備考 | <p>スポーツ活動に適した服装や履物（屋内・屋外用）を準備すること。</p> | | | |

| 授業科目名 | 必修・選択 | 開講semester | 単位数 | 主担当教員名 |
|-----------|---|------------|-----|--------|
| 体育実技Ⅱ | 選択 | 3 | 1 | 内山 応 信 |
| 授業の目標 | <p>本授業では、適切な身体運動・スポーツ活動が心身の健康に良い影響を与えることを、主体的に選択したスポーツ種目の実践を通して理解する。また、スポーツの楽しさをより深く理解するために必要なルールやマナー、スポーツ技術および基礎的戦術を理解し、身につける。安全に身体運動・スポーツ活動を行うための適切なウォーミングアップと、クーリングダウンを主体的に実践できるよう身につける。</p> | | | |
| 授業の概要・計画 | <p>授業の目的を達成するために、実践に必要な施設用具の整ったスポーツ種目（テニス、ソフトボール、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球その他）の中から、受講生が主体的に選択したスポーツ種目をゲーム中心に実践する。また、準備運動、整理運動の重要性を理解させ、事故防止の高揚に努める。なお、ゲーム中心に実践するので、施設の関係や選択者が少なくチーム編成ができない場合には、実施種目を制限することもある。また、雨天時には実施種目の変更もあり得る（例1. トレーニング施設を利用した体力・健康維持増進プログラムを実践する。例2. 屋内競技にフットサルを取り入れる等）</p> <p>第 1 週：学習課程（目的、意義、内容、成績等）の説明。スポーツ種目の選択（グルーピング）。</p> <p>第2～7週：各スポーツ種目の基本技術の確認と習得、ルールの確認と理解。 （第1選択）試しのゲームあるいはミニゲームの実践。 ゲームの分析、戦術の検討、技能と体力、運動能力との関係の検討。</p> <p>第 8 週：ゲーム運営のまとめ</p> <p>第 9 週：スポーツ種目の再選択（グルーピング）。</p> <p>第10～14週：各スポーツ種目の基本技術の確認と習得、ルールの確認と理解。 （第2選択）試しのゲームあるいはミニゲームの実践。 ゲームの分析、戦術の検討、技能と体力、運動能力との関係の検討。</p> <p>第 15 週：ゲーム運営のまとめ</p> | | | |
| 成績評価の方法 | <p>出席状況、授業時の活動状況、学習意欲を特に重視し、レポート等により達成度を評価する。総合評価は、出席状況が50%、活動状況が30%、学習意欲20%とする。レポート課題は見学回数の多い者に課し、出席状況に加点する。評価の対象としない欠席（割合）条件は、1/4以上とする。</p> | | | |
| テキスト・参考書等 | <p>参 考 書：大修館書店編集部編『最新スポーツルール百科2009』大修館書店 ￥1,680</p> | | | |
| 履修上の留意点 | <p>あらかじめ体育実技Ⅰを履修していることが望ましい。</p> | | | |
| 備考 | <p>スポーツ活動に適した服装や履物（屋内・屋外用）を準備すること。</p> | | | |

| 授 業 科 目 名 | 必修・選択 | 開講セメスター | 単位数 | 主 担 当 教 員 名 |
|--------------------------------------|---|---------|-----|-------------|
| 体育実技Ⅱ | 選択 | 3 | 1 | 伊 藤 恵 造 |
| 授 業 の 目 標 | <p>本授業では、適切な身体運動・スポーツ活動が心身の健康に良い影響を与えることを、主体的に選択したスポーツ種目の実践を通して理解する。また、スポーツの楽しさをより深く理解するために必要なルールやマナー、スポーツ技術および基礎的戦術を理解し、身につける。安全に身体運動・スポーツ活動を行うための適切なウォーミングアップと、クーリングダウンを主体的に実践できるよう身につける。</p> | | | |
| 授 業 の 概 要 ・ 計 画 | <p>授業の目的を達成するために、実践に必要な施設用具の整ったスポーツ種目（テニス、ソフトボール、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球その他）の中から、受講生が主体的に選択したスポーツ種目をゲーム中心に実践する。また、準備運動、整理運動の重要性を理解させ、事故防止の高揚に努める。なお、ゲーム中心に実践するので、施設の関係や選択者が少なくチーム編成ができない場合には、実施種目を制限することもある。また、雨天時には実施種目の変更もあり得る。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学習課程（目的、意義、内容、成績等）の説明。スポーツ種目の選択（グルーピング）。 2. 各スポーツ種目の基本技術の確認と習得、ルールの確認と理解。 3. 試しのゲームあるいはミニゲームの実践。 4. ゲームの分析、戦術の検討、技能と体力、運動能力との関係の検討。 5. ゲームの観察、勝敗に対する検討、ゲームによる身体的精神的スキル評価。 | | | |
| 成績評価の方法 | <p>出席状況、授業時の活動状況、学習意欲を特に重視し、レポート等により達成度を評価する。総合評価は、出席状況が50%、活動状況が30%、学習意欲20%とする。レポート課題は見学回数の多い者に課し、出席状況に加点する。評価の対象としない欠席（割合）条件は、1/4以下とする。</p> | | | |
| テキスト・参考書等 | <p>特になし</p> | | | |
| 履修上の留意点 | <p>あらかじめ体育実技Ⅰを履修していることが望ましい。</p> | | | |
| 備考 | <p>スポーツ活動に適した服装や履物（屋内・屋外用）を準備すること。</p> | | | |

| 授業科目名 | 必修・選択 | 開講セメスター | 単位数 | 主担当教員名 |
|-----------|---|---------|-----|--------|
| 保健体育 | 選択 | 2・4 | 2 | 内山 応 信 |
| 授業の目標 | <p>本授業では、健康・スポーツ科学の立場から、科学的根拠に基づき、健康の必要性、健康と体力の概念、運動・スポーツ実践の意義等を正しく理解し、その問題に対する解決の能力を高めるとともに、健康で安全な生活を営むのに必要な習慣、態度を養うことが出来るようになる。</p> | | | |
| 授業の概要・計画 | <p>本授業では、健康、フィットネス基礎知識、運動、健康に関連する現実的問題、および運動の実践の4つを柱に、健康・スポーツに関する様々な科学的知識と運動の実践方法について講義する。具体的には、健康や体力の捉え方、運動の意義とメカニズム、運動が心身（筋、骨、脳等）へ及ぼす影響、トレーニングの理論と方法、生活習慣病の原因とその予防法等を講義する。必要に応じてトレーニング、栄養等に関するビデオを用い、視覚的に理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康とは <ol style="list-style-type: none"> 1) 健康の捉え方と獲得するためのポイント 2) 生活習慣病との関係 2. フィットネス基礎知識 <ol style="list-style-type: none"> 1) 体力とは何か、体力と健康の関係 2) 体力の測定と評価法 3. 運動とは <ol style="list-style-type: none"> 1) 運動が心身に及ぼす影響 2) 運動のメカニズム 4. 健康に関連する現実的問題 <ol style="list-style-type: none"> 1) 生活習慣病とは、生活習慣病の予防法 等 2) 加齢による転倒事故、転倒の予防法 等 5. 運動の実践 <ol style="list-style-type: none"> 1) 個々人に適した運動とは（運動処方） 2) スポーツパフォーマンスの向上を目指したトレーニング方法 3) ダイエットのための運動方法（生活習慣病予防に向けて） | | | |
| 成績評価の方法 | <p>セメスター後に試験を実施し、レポート、出席状況から総合的に判断して評価する。 欠席（割合）が1/3以上の者は、評価の対象としない。</p> | | | |
| テキスト・参考書等 | <p>テキスト：出村慎一監修『健康・スポーツ科学講義』杏林書院、¥2,625 参考書：出村慎一・村瀬智彦『健康・スポーツ科学入門』大修館書店、¥2,100</p> | | | |
| 履修上の留意点 | <p>特になし。</p> | | | |
| 備考 | <p>特になし。</p> | | | |