

授業概要

実技は、「身体を動かす」ことに重点を置き、複数の運動・スポーツにより展開する。これにより、自らの体力的な状況を実感するとともに、運動・スポーツの楽しさを感じられるよう指導する。講義では、身体計測を通して、自己の身体の現状を知ること、また、反復測定によりその変化を実感してもらう。さらに、実技での体力的実感と生活内容から、その原因を考えられるよう講義する。

授業計画

第1回	授業の概説
第2回	コミュニケーション（プレゼンテーション）
第3回	身体計測（基礎データについて）
第4回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第5回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第6回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第7回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第8回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第9回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第10回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第11回	生活活動調査・分析および自己の健康の確認
第12回	生活活動調査・カロリー計算身体計測（比較データ）
第13回	身体計測（比較データについて）
第14回	身体と運動に関する概要
第15回	健康科学Ⅰ総括
第16回	レポート提出

到達目標

本講義は、自己の身体の状態を知り、自己の健康を見直すことから、健康について関心をもつことを目標とする。また、実技、測定を通して他者とのコミュニケーションを積極的に取る努力ができるようになる。

履修上の注意

※実技は体育館で行うので、室内シューズ、ジャージなどの運動に適した服装で出席すること。
 ※遅刻は正当な理由がある場合やむなく認めるが、3回で欠席1日扱いとする。
 ※実技での見学は、正当な理由がある場合は認めるが、体育館環境での授業が多いため、十分な体調管理をして出席すること。なお、事前にその可能性があることが明らかな場合は、オリエンテーション時に申し出ること。
 （詳細はガイダンスで伝達する。）
 ※履修者数、環境状況により、授業内容を変更する場合がある。
 ※実技はより多くの活動時間を確保するため、準備・片づけ等を協力することを期待する。
 ※保育士養成課程履修者は、授業すべてに出席すること。

予習復習

自分自身の日常の生活や活動が健康維持、増進には大きな影響を与える。このことから、日々の生活が予習であり復習と。毎日の気づきを大切にすることで理解は深まる。

評価方法

実技および測定が授業の中心となるため、授業への取り組む姿勢（実技の場合は準備・片付け・掃除などを含む）に重点をおく。特に、授業の特性、他者との積極的な関わりは二次的に授業の補助と成り得ることから、評価の対象とする。さらに、提出物等の提出状況を含めて総合的に評価する。

テキスト

適宜、プリントを配布する。

授業概要

日本は、世界一の長寿を誇る国です。その長生きの質は、いまや大きな社会問題でもあります。身体を動かす「実技」と、自らの身体を知る上で基礎となる「講義」の2本立で授業を進めます。実技は、基礎技術の習得からゲームまで、講義では、毎回の内容をノートにまとめ、最終回のテストへの準備を含め指導します。

授業計画

第1回	ガイダンス
第2回	健康とは
第3回	ヒトが運動すること
第4回	運動と循環器系
第5回	生命誕生と進化
第6回	運動と免疫系
第7回	実技①
第8回	実技②
第9回	実技③
第10回	実技④
第11回	実技⑤
第12回	実技⑥
第13回	実技⑦
第14回	エネルギー代謝とダイエット
第15回	健康情報の取捨選択に関するまとめ
第16回	テスト

到達目標

実技においては、基本的なスキルとゲーム進行習得を目標とする
講義内容をノートにまとめ、記述表現することを目標として進める

履修上の注意

履修条件として、1 時間目のガイダンスに原則出席すること。講義は、小テストを行うこともある、実技は、テニス、ソフトボール、卓球、バドミントン、ドッチビー、アルキメット、バランスボール、フットサル等、履修者の人数、状況によって調整を行い実施する。
講義、実技の進め方は、天候その他によって、回数の変更、順不同となることもある。
補講等の詳細は、1回目のガイダンスにて説明予定。

予習復習

予習は特に必要としないが、講義後毎回ノートへのまとめを復習として行うこと。
場合によっては、健康に関する情報収集における課題を与え、レポートとして提出もある。

評価方法

実技は、到達度より授業中の参加状況を中心に評価する。講義内容はテストにて評価する。

テキスト

教科書は使用しないが、その都度必要に応じて、資料等を配布する。