

**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。