

授業概要

これまでの生活と大きく変化する大学生活において、日常生活や体力レベルを再確認することは、健康を考えるきっかけとなる。本授業では、講義において自己の身体や日常生活のデータ収集を通して現状を知ること、また、反復や分析することにより変化を実感し出来るように展開する。実技では「身体を動かす」ことに重点を置き、複数の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進める。さらに、自己の身体、生活内容と実技での体力的実感から、現在を検討できるように指導する。

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	データ収集
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	生活活動調査と分析
第12回	日常生活のカロリー計算・分析
第13回	比較データ収集
第14回	身体と運動について
第15回	健康科学Ⅰまとめ
第16回	レポート提出

到達目標

講義・実技を通して、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、また、実技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ことを目標とする。

履修上の注意

- ・実技は体育館で行うので、室内シューズ着用とともに運動に適した服装で出席すること。
 - ・遅刻は3回で欠席1日扱いとする。
 - ・実技では十分な体調管理をして出席すること。
 - ・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。（詳細はガイダンスで伝達する。）
- ※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なる。食事、睡眠や体調についての気づきを大切にするとともに、自己の生活に運動やスポーツを取り入れること。

評価方法

授業への取り組む姿勢と提出物等を含めた平常点（60%）、学期末レポート（40%）により評価する。

テキスト

適宜、プリントを配布する。

授業概要

日本は、世界トップクラス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本立てで授業を進めます。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	ヒトが運動するということ
第4回	運動と身体の組織（1）
第5回	運動と循環器系
第6回	運動と身体の組織（2）
第7回	運動と身体の組織（3）
第8回	救命救急の現実と健康情報の選択
第9回	実技①
第10回	実技②
第11回	実技③
第12回	実技④
第13回	実技⑤
第14回	実技⑥
第15回	実技⑦
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。
講義内容については、自らのノートにまとめ、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。
講義中には、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、状況によって当該年度におい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、毎回の講義後、内容の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。