

授業概要

健康に取って運動は有用な活動の一つであることは周知の事である。その運動について多面的にアプローチすることは、運動への関心を高めるきっかけとなる。このことから本授業では、講義と実技は連続性を持たせ、運動展開を完成させていく。講義時間内で目標、種目（室内競技）を決定し、おおよそ6グループに編成し、各グループで1回の運動展開を作成、展開出来るよう指導する。さらに、自己のデータ収集も合わせて行い、身体的な変化から、今後、自己の健康に必要な要素を検討できる基礎を構築出来るよう指導する。

授業計画

第1回	授業の概説、運動展開作成（目標、種目の設定、グループ編成）
第2回	データ収集
第3回	運動展開作成（授業展開の作成）
第4回	運動展開作成（授業展開の完成とシミュレーション）
第5回	班による運動展開（1グループ）
第6回	班による運動展開（2グループ）
第7回	班による運動展開（3グループ）
第8回	班による運動展開（4グループ）
第9回	班による運動展開（5グループ）
第10回	班による運動展開（6グループ）
第11回	全体での運動活動
第12回	運動展開の評価・分析
第13回	運動展開のまとめ
第14回	比較データの収集
第15回	健康科学Ⅱまとめ
第16回	レポート提出

到達目標

授業を通して健康に重要な、運動・スポーツを多面的（やる、支える（教える））に体験し、その特徴を理解する。また、運動展開作成から展開、実技の全てを通して、コミュニケーション能力と協調性を育む。また、自己の基礎データの収集から、自己の変化に着目することが出来るようになる。以上を目標とする。

履修上の注意

（詳細はガイダンスで伝達する。）

- ・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。
- ・グループワークが中心となることから、積極的な参加を期待する。

※健康科学Ⅰの単位取得済であることが履修の条件となる。

※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

日々の生活が予習であり復習となる。毎日の気づきを大切にすることで理解は深まる。また、運動展開においてはスポーツの実施や観戦が大きなヒントとなることから、日常から身体活動を心がけるなど運動やスポーツに触れるようにすること。

評価方法

授業への取り組む姿勢、運動展開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

私たちを取り巻く社会には、健康情報があふれています。人生において、自らのライフデザインをおこなう時、本当に選択すべきことは何かを見据えることのできる視野の持ち方が必要です。健康科学Ⅰの内容を踏まえ、最新の情報から、各々が興味を持てるテーマを選び、プレゼンテーション～レポートへまとめしていきます。

授業計画

第1回	ガイダンス
第2回	レポートテーマ決定とレポート作成方法
第3回	実技①
第4回	実技②
第5回	実技③
第6回	実技④
第7回	実技⑤
第8回	実技⑥
第9回	実技⑦
第10回	高齢社会と問題点
第11回	運動と消化器系
第12回	プレゼンテーションの方法とまとめ
第13回	レポートプレゼンテーション①
第14回	レポートプレゼンテーション②
第15回	まとめ
第16回	レポート提出

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。
プレゼンテーション～レポート作成を目指す。

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、ウォーキング等、当該年度の履修者の人数、状況によって実施する。講義と実技は、天候その他の条件によって回数の変更、順不同となることもある。単位取得の1要件として、外部にて「救急救命法資格」を取得し、証明証のコピーを期末のレポート提出時に原則添付すること。（資格取得に関する詳細は、1回目の授業中に説明予定）

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。

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。プレゼンテーションとレポート提出にて評価するが、レポート提出時に、取得資格の添付も必須条件となる。

テキスト

教科書は使用しないが、その都度必要に応じて、資料等の用意をする。