

授業概要

講義では、健康について考え、自己の身体計測を通して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できるよう展開する。実技は、「身体を動かす」ことに重点を置いて、複数の運動・スポーツを実施することで、自らの体力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展開する。講義、実技を通して得られた自己の身体、体力や生活の情報を基に、今後の自己の健康を考えるきっかけとなるよう講義・指導する。

授業計画

第 1 回	オリエンテーション
第 2 回	健康について
第 3 回	身体計測について
第 4 回	身体計測によるデータ収集
第 5 回	実技① バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 6 回	実技② バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 7 回	実技③ バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 8 回	実技④ バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 9 回	実技⑤ バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 10 回	実技⑥ バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 11 回	実技⑦ バレーボール・バスケットボール、バドミントン・卓球等からいずれかの種目
第 12 回	生活活動調査・分析および自己の健康の確認
第 13 回	生活活動調査・カロリー計算
第 14 回	身体計測による比較データの収集
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、健康について考え、現在の自己の身体状態を知り、自己を見直すことから、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

- ・ 講義内容での事前準備は必ず行うこと。
- ・ 実技・測定は、室内シューズ、ジャージなどの適した服装で出席すること。持参しない、忘れた場合は出席できない。
- ・ 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。
- ・ 履修者数、環境状況等様々な状況により、授業内容を変更する場合がある。
(詳細についてはオリエンテーションで伝える。)

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、記録、行動などをすること。

評価方法

学期末レポート（50%）、提出物（30%）、授業への参加する意欲・態度（20%）により評価する。
なお、出席が 2/3 以上の履修者のみを評価の対象とする。出席が規定に満たない学生は評価することができない。

テキスト

適宜、資料を配付する。