

授業概要

講義は、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 バドミントン・卓球～基礎～ |
| 第 6 回 | 実技② バドミントン・卓球～応用～ |
| 第 7 回 | 実技③ バスケットボール～基礎～ |
| 第 8 回 | 実技④ バスケットボール～応用～ |
| 第 9 回 | 実技⑤ バレーボール～基礎～ |
| 第 10 回 | 実技⑥ バレーボール～応用～ |
| 第 11 回 | 実技⑦ ドッチビー |
| 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 | |

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、自己生活習慣について思考することができる。
- ・ 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。

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、急遽、(種目) 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。また、実技については、必要な健康管理をして授業に臨み、終了後は体調維持に努めること。講義について必要な事前準備をして授業に臨むとともに、得られた知識は自己の日常に反映させる努力をすること。

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

必要に応じてプリントを配布

授業概要

健康の維持・増進にとって運動・スポーツ実施が必要なことを我々は十分に理解しているが、必ずしも積極的に実施しているとは言えない状況にある。そこで、生涯にわたって運動・スポーツ活動に親しむ素養を培うために、各種トレーニング方法の実践及び実施する種目の基礎技能の習得に重点を置きながら、お互いに協力して楽しく運動・スポーツが行えるよう指導する。

授業計画

| | |
|--------|----------------------------|
| 第 1 回 | オリエンテーション |
| 第 2 回 | ガイダンス・体力年齢チェック |
| 第 3 回 | コアトレーニング |
| 第 4 回 | サーキットトレーニング |
| 第 5 回 | インターバルトレーニング |
| 第 6 回 | バレーボール①オーバーハンドパス・アンダーハンドパス |
| 第 7 回 | バレーボール②スパイク |
| 第 8 回 | バレーボール③3段攻撃 |
| 第 9 回 | バレーボール④サーブ |
| 第 10 回 | バレーボール⑤リーグ戦 |
| 第 11 回 | 卓球①フォアハンド |
| 第 12 回 | 卓球②バックハンド |
| 第 13 回 | 卓球③スマッシュ |
| 第 14 回 | 卓球④サーブ |
| 第 15 回 | 卓球⑤リーグ戦 |
| 第 16 回 | 実技評価 |

到達目標

- ① 各種トレーニングの基礎的理論を理解し、実践することができる。
- ② バレーボール・卓球の基礎的な運動スキルと戦術的知識を習得する。
- ③ 他の受講生と協力しながら、チーム全体のレベルアップに貢献することができる。

履修上の注意

特記事項なし。

予習・復習

日常生活で実践できる内容を取り扱うので、授業で実践するのみに留まらず、生活スケジュールを見直して定期的かつ継続的に授業内容の実践を行うこと。

評価方法

- ① 授業時の取り組み 60%
- ② 実技評価 (バレーボール) 20%
- ③ 実技評価 (卓球) 20%

テキスト

講義資料を配布する。