

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	ガイダンス
第 2 回	ウエイトトレーニング/コアトレーニング
第 3 回	サーキットトレーニング
第 4 回	コーディネーショントレーニング
第 5 回	インターバルトレーニング
第 6 回	フットサル①インサイドパス/ソールトラップ
第 7 回	フットサル②「速攻（カウンターアタック）」
第 8 回	フットサル③「遅攻（コートを広く使う）」
第 9 回	フットサル④「守備（複数で囲む・ライン際に追い込む）」
第 10 回	フットサル⑤リーグ戦
第 11 回	バドミントン①サーブ（フォアハンド）/クリア
第 12 回	バドミントン②サーブ（バックハンド）/プッシュ
第 13 回	バドミントン③ヘアピン/スマッシュ
第 14 回	バドミントン④ダブルスフォーメーション
第 15 回	バドミントン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 フットサル・バドミントン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

『健康科学Ⅰ（理論・実技）』を履修していることが望ましい。

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（フットサル） 20%
- ③ 実技評価（バドミントン） 20%

テキスト

講義資料を配布する。

授業概要

健康について理解を深め、自己の身体や生活の変化を実感できるよう展開する。実技は複数の運動・スポーツを実施することで、自らの体力の変化を実感するとともに運動・スポーツの楽しさを共有できるように展開する。授業を通して得られた自己の身体、体力や生活の情報を基に、今後の健康を模索するきっかけとなるよう指導する。

授業計画

第 1 回	オリエンテーション
第 2 回	身体計測・体力テスト
第 3 回	実技① バレーボール～基礎～
第 4 回	実技② バレーボール～応用～
第 5 回	実技③ バスケットボール～基礎～
第 6 回	実技④ バスケットボール～応用～
第 7 回	実技⑤ 卓球～基礎～
第 8 回	実技⑥ 卓球～応用～
第 9 回	実技⑦ バドミントン～基礎～
第 10 回	実技⑧ バドミントン～応用～
第 11 回	実技⑨ ドッチビー～基礎～
第 12 回	実技⑩ ドッチビー～応用～
第 13 回	実技⑪ ウォーキング
第 14 回	身体計測・体力テストによる比較データの収集
第 15 回	健康科学Ⅱまとめ

到達目標

- ・ 現在の自己の身体状態を知り、身体活動、生活チェックを通して自己の生活習慣や身体について見直し、健康について関心をもって行動することができる。
- ・ 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り、協力して実技を進めることができる。

履修上の注意

- ・ 授業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（30分以内の遅れ）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、授業（種目）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なる。授業での体力の実感と生活チェックでの生活状況から、毎日の気づきを大切に、記録、行動すること。また、実技では、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。

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