【授業科目】健康とスポーツ　　Physical Education

担　当　教　員	開講年次	選択必修	単位数	時間数	授業形態	実務経験	オフィスアワー	教職員への授業公開
葛西 太勝	1年次 前　期	必　修	2	30	講　義			可

授業概要 （内容と進め方） 及び課題に対する ﾌｨｰﾄﾞﾊﾞｯｸ方法	授業概要／スポーツ（運動）を実施する目的は、健康増進、筋力・持久力などのパフォーマンス向上、ダイエット等、実施する個人によって多種多様である。本演習では、多種多様なスポーツ・運動種目を用意し、目的に応じた効果的トレーニング方法の理論と実際を、スポーツ(運動）の実践を通じて学べる授業プログラムを提供する。その中で、体力のレベルアップや身体動作の向上を図る。また、スポーツの実践を通じて、学生同士の心の交流や人間関係を育み、生涯にわたり楽しく、計画的にスポーツ（運動）を実践する習慣を育成することも本演習の大きな狙いである。課題に対するフィードバック方法／提出されたレポートについての講評や授業中時の講評
授業の位置づけ	本学のディプロマ・ポリシー③「人間の健康を環境との関係において捉え、地域社会の生活者の視点から医療技術援助ができる。」の達成に寄与している。
到達目標 （履修者が到達すべき目標）	①　健康行動が心身にもたらす効果を知る。 ②　健康行動が習慣化するための方法等の知識を身につける。 ③　ルールを覚え、楽しく安全にスポーツを体験する。 ④　自分の現在の体力レベルを知る。 ⑤　今後の生活習慣を自分自身でデザインする。
時間外学習に必要な学修内容および学習上の助言	授業で実施することになる種目について、ルール等を学習しておく。身体活動や生活習慣に関連した書籍を事前に読んでおく。自分の興味のあるスポーツ（運動）について調べておく。別途レポートを課すことがある。高校時代までの自分の体力テストのデータを用意しておく。 ※上記時間については、指定された学習課題に要する標準的な時間を記載してあります。日々の自学自習全体としては、各授業に応じた時間（２単位１５回科目の場合：予習+復習４時間／1回）（１単位１５回科目の場合：予習+復習1時間／１回）（１単位８回科目の場合：予習+復習４時間／１回）を取るよう努めてください。詳しくは教員の指導に従ってください。
授業計画	第１回　イントロダクション＊ 第２回　実技（トレーニングの基礎①ウォーミングアップとクーリングダウン） 第３回　実技（トレーニングの基礎②体幹トレーニング） 第４回　実技（トレーニングの基礎③自重トレーニング） 第５回　実技（トレーニングの基礎④有酸素運動と無酸素運動） 第６回　実技（球技①バスケットボール） 第７回　実技（球技②バスケットボール） 第８回　実技（球技③バスケットボール） 第９回　実技（球技④バレーボール） 第10回　実技（球技⑤バレーボール） 第11回　実技（球技⑥バレーボール） 第12回　実技（ニュースポーツ） 第13回　実技（ニュースポーツ） 第14回　体力テスト 第15回　まとめ ＊初回授業にて説明する。（講義中心） 全て 葛西
評価方法 評価基準	講義時のごとの振り返り 30%　実技への積極性 30%　体力テスト・課題についてのレポート 40%
教科書	なし　　参考書等：基礎から学ぶスポーツ概論：大修館書店
学生への メッセージ	授業におけるすべての活動（講義、実技、体力テスト）への積極性を期待する。実技ではスポーツ活動に適した服装（シューズも含む）で参加すること。授業時には筆記用具、プリントをまとめるバインダーやファイルなどがあるとよい。授業以外の日にも、積極的に身体活動を実施しておくこと。