

【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	なし		可	
授業概要 (内容と進め方)及び課題に対するフィードバック方法	<p>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</p>								
授業の位置づけ	<p>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。</p>								
到達目標 (履修者が到達すべき目標)	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>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。</p> <p>※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。</p>								
授業計画	<p>第1回 インTRODクシヨン*</p> <p>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）</p> <p>第3回 実技（トレーニングの基礎②体幹トレーニング）</p> <p>第4回 実技（トレーニングの基礎③自重トレーニング）</p> <p>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）</p> <p>第6回 実技（球技①バスケットボール）</p> <p>第7回 実技（球技②バスケットボール）</p> <p>第8回 実技（球技③バレーボール）</p> <p>第9回 実技（球技④バレーボール）</p> <p>第10回 実技（球技⑤ラグビー）</p> <p>第11回 実技（球技⑥ラグビー）</p> <p>第12回 実技（ニュースポーツ）</p> <p>第13回 実技（ニュースポーツ）</p> <p>第14回 体力テスト</p> <p>第15回 体力テスト・まとめ</p> <p>*初回授業にて説明する。（講義中心）</p>							全て 葛西	
評価方法 評価基準	<p>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%</p>								
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	<p>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。</p>								