

講義科目名称：健康とスポーツ科学Ⅰ（実技）

授業コード：51104600 51104610

英文科目名称：Health &amp; Sports Science I (Practice)

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1	1	選択
担当教員			
喜多 宣彦			
月3、4			
添付ファイル			

科目の概要	健康の維持・増進には、運動が欠かせない。体力測定をすることにより自己の体力を把握し、自分の健康維持していくための機会とする。技術よりも自主的に運動することを心がけ、仲間とともにスポーツを楽しみ心地よい汗を流す。
授業の内容	<p>第1回 オリエンテーション・基礎トレーニングⅠ ・授業の進め方、評価及び受講に対するルール・マナーについての確認 ・リズム、運動の方向性など、筋力、瞬発力、脳への刺激などの総合的トレーニング</p> <p>第2回 体力測定Ⅰ 体力測定の結果で各自分析し評価する。</p> <p>第3回 バレーボールⅠ ・基礎練習、ルール説明、（簡易ゲーム）</p> <p>第4回 バレーボールⅡ 実践練習、ゲーム（リーグ戦）</p> <p>第5回 ニュースポーツⅠ ・基本技能、フリースビー投法、ルール説明、ゲーム</p> <p>第6回 バドミントンⅠ・卓球 ・基本練習、ルール説明、ゲーム（ダブルス）</p> <p>第7回 バドミントンⅡ・卓球 実践練習、ゲーム（ダブルス）リーグ戦</p> <p>第8回 バスケットボールⅠ 基本練習、ルール説明、簡易ゲーム</p> <p>第9回 基礎トレーニングⅡ ・バランスボールでのトレーニング ・リズム、縄跳び、運動の方向性など、筋力、脳への刺激などの総合的トレーニング</p> <p>第10回 バスケットボールⅡ ・実践練習、リーグ戦</p> <p>第11回 フットサルⅠ 基本練習、ルールの説明、ミニゲーム</p> <p>第12回 フットサルⅡ ・実践練習、リーグ戦</p> <p>第13回 ハンドボール 基礎練習、ルール説明、ゲーム</p> <p>第14回 バスケットボールⅢ 実践練習、リーグ戦</p> <p>第15回 体力測定Ⅱ・総合評価 自己評価</p>
学習到達目標	生涯体育の成果を踏まえ、生活の質の充実と心身の健康づくりを実現する。様々なスポーツのあり方、楽しみを学習し、身体を動かすことの充実感を味わう。
授業の方法	体育実技 自らの体力の現状を把握する為に体力測てを行う。 グループごとに目的を持ち、安全面に留意しながら、身体を十分に動かす。
成績評価の方法	受講態度、主体的な活動などの平常点（70%）、授業への積極的な取り組み・協調性・理解度・技能（30%）を総合して評価する。 遅刻は、授業の特性上厳禁である。
教科書・テキスト	教材：ゲームやトレーニングの記録は配布した体育日誌を使用する。
参考書	参考図書：特になし
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケガ予防の為、簡単なストレッチ等をできる限りする。</li> <li>・運動ができるように体調を整える。</li> <li>・スポーツ関連の話題に興味を持つこと。</li> </ul>
履修上の留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業は1-409（リズム室）で行います。</li> <li>・最初のオリエンテーションには必ず出席すること。（体操服着用する）</li> <li>・運動着は高等学校の正課体育時に使用したもの、またはそれに準じる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館シューズは、本学指定のものを使用する。</li> <li>・着替えは3号館ロッカー室を使用すること。</li> <li>・やむを得ず授業中にトイレに行く場合は教員に一言告げる（許可を取る）。</li> <li>・ピアス、指輪、ネックレス、付け爪等アクセサリは外して参加する。</li> <li>・貴重品は、各自で管理する。</li> </ul>
オフィスアワー	・授業前後随時対応します。
課題に対する フィードバックの 方法	
実務経験	
その他	関連URL: <a href="http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp">http://www.y-kita@osaka-aoyama.ac.jp</a>