

準備学習ポイント一覧

科目名		健康スポーツ	教員名	向後 和典	学科/区分	学部共通	選択	履修年次	1
授業計画	回	授業項目	準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)						
	1	オリエンテーション	キーワード:受講上の注意点 授業計画 単位取得の条件 「スポーツ」の語源と意味 自身にとっての「健康」 運動・スポーツ実施時の留意点 配布資料参照(授業時配布)						
	2	体力トレーニング①(OD) 有酸素運動	キーワード:ウォーキング・ジョギング 有酸素運動 運動強度 心拍数 RPE 配布資料参照(授業時配布)						
	3	体力トレーニング②(OD) ストレッチング	キーワード:静的ストレッチング 動的ストレッチング トレーニングの原則 柔軟性 配布資料参照						
	4	体力トレーニング③(OD) 筋力トレーニング	キーワード:筋力トレーニング トレーニングの原則 筋力 瞬発力 スクワット レッグランジ プッシュアップ バックプレス トレーニングの組み合わせ 配布資料参照						
	5	体力トレーニング④(OD) エクササイズプログラムの検討	キーワード:トレーニングの原則 熱中症 低体温症 安全管理 服装調節 水分補給 配布資料参照						
	6	スポーツ種目の実践① バドミントン	キーワード:バドミントンの道具の特性理解 基本技術の理解と実践 コートサイズ ラケット シャトル サーブ レシーブ フォアハンド バックハンド ハイクリア ドロップ ヘアピン ドラ イブ スマッシュ 配布資料参照						
	7	スポーツ種目の実践② バドミントン	キーワード:バドミントンのルールの理解 戦術の工夫と実践 ダブルスルール サーブ順 得点・勝敗の決め方 配布資料参照						
	8	スポーツ種目の実践③ バドミントン	キーワード:グループワーク 参加者に応じたバドミントンゲームのための環境づくりの工夫と 実践 アダプテッドスポーツ 配布資料参照						
	9	スポーツ種目の実践④ ソフトバレーボール	キーワード:ソフトバレーボールの道具の特性理解 基本技術の理解と実践 コートサイズ ボールの材質による特性の違い サーブ アンダーハンド オーバーハンド パス レシーブ トス スパイク 配布資料参照						
	10	スポーツ種目の実践⑤ ソフトバレーボール	キーワード:ソフトバレーボールのルールの理解 戦術の工夫と実践 サーブ順 得点・勝敗 の決め方 配布資料参照						
	11	スポーツ種目の実践⑥ ソフトバレーボール	キーワード:グループワーク 参加者に応じたソフトバレーボールゲームのための環境づくり の工夫と実践 アダプテッドスポーツ 配布資料参照						
	12	スポーツ種目の実践⑥ フライングディスクを用いたスポー ツ	キーワード:フライングディスクの道具の特性理解 基本技術の理解と実践 ディスクの材質 による特性の違い フォアハンドスロー バックハンドスロー サンドイッチキャッチ クランピン グキャッチ 配布資料参照						
	13	スポーツ種目の実践⑦ フライングディスクを用いたスポー ツ	キーワード:アルティメットのルールの理解 戦術の工夫と実践 サーブ順 得点・勝敗の決 め方 配布資料参照						
	14	スポーツ種目の実践⑧ フライングディスクを用いたスポー ツ	キーワード:グループワーク 参加者に応じたアルティメットゲームのための環境づくりの工夫 と実践 アダプテッドスポーツ 配布資料参照						
15	体力評価と生涯スポーツ	キーワード:体力評価 生涯スポーツ スポーツ環境づくりの工夫と実践 アダプテッドスポー ツ 配布資料参照							
教員からの メッセージ		インターネット環境を利用し、画像や映像で実際のスポーツ実践の様子を見ておくと、実際に自分が行う際に役立ちます。準備学習として授業項目、準備学習キーワードを検索してみましょう！							