

| 科目名<br><br>(科目番号) | 健康スポーツ<br><br>(時間割参照)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教員名                             | 向後 和典                                                                                                                                                       | 学科等    | 学部共通   | 選択      | 履修年次   | 1 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|---|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                             | 曜日・時限等 | 時間割表参照 | 単位数     | 1      |   |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                             | 授業形態   | 実験・実習  | オフィスアワー | 理学療法学科 |   |
| 授業概要              | 生涯にわたり健康的な生活を営んでいくために、継続的な運動・スポーツ活動は欠かせない。この健康スポーツの授業では、運動・スポーツ活動の実践をライフスタイルとして確立するための基礎的運動技能や環境づくりのための基礎的な能力を養っていく。                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 目的・目標             | 目的<br>運動・スポーツ活動の実践、ふりかえりを通じて、運動・スポーツ活動の実践をライフスタイル確立のための技能や環境づくり等の基礎的な能力を向上させていくこと。<br>目標<br>・運動・スポーツ活動を実践するための基礎的スポーツ技能の習得を目指す。また、習得のための工夫を行う。<br>・参加者に応じた運動・スポーツ活動を実践するための環境づくりを目指す。また、環境づくりのための工夫を行う。                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 準備学習              | 毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 授業計画              | 回                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 授業項目                            | 到達目標・学習内容                                                                                                                                                   |        |        |         |        |   |
|                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                         | オリエンテーション                       | 到達目標:「健康」について理解を深める。「運動スポーツ実施時の留意点」を確認の上、安全に配慮し、室内エクササイズを行う。<br>学習内容:「健康」について説明を聞き、自身の健康について考える。今後エクササイズを安全に行なっていく上での留意点について説明を聞き、手始めにその場でできる室内エクササイズを実践する。 |        |        |         |        |   |
|                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 体力トレーニング①(OD)<br>有酸素運動          | 到達目標:有酸素運動を安全に行なうための知識を理解し、実践できる。<br>学習内容:有酸素運動を安全に行なうための知識・留意点について説明を聞き、安全に実践する。                                                                           |        |        |         |        |   |
|                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 体力トレーニング②(OD)<br>ストレッチング        | 到達目標:柔軟性トレーニングを安全に行うための知識を理解し、実践できる。<br>学習内容:柔軟性トレーニング(主にストレッチング)を安全に行うための知識・留意点について説明を聞き、安全に実践する。                                                          |        |        |         |        |   |
|                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 体力トレーニング③(OD)<br>筋力トレーニング       | 到達目標:筋力トレーニングを安全に行うための知識を理解し、実践できる。<br>学習内容:筋力トレーニング(主にストレッチング)を安全に行うための知識・留意点について説明を聞き、安全に実践する。                                                            |        |        |         |        |   |
|                   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 体力トレーニング④(OD)<br>エクササイズプログラムの検討 | 到達目標:体力を構成する要素と体力トレーニングの原理原則を理解する。自身に合ったエクササイズの組み合わせを工夫し実践する。<br>学習内容:体力を構成する要素と体力トレーニングの原理原則を理解し、自身に合ったエクササイズの組み合わせを工夫し安全に実践する。                            |        |        |         |        |   |
|                   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                         | スポーツ種目の実践①<br>バドミントン            | 到達目標:バドミントンを行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを理解する。<br>学習内容:バドミントンを行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを学習する。                                                                          |        |        |         |        |   |
|                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                         | スポーツ種目の実践②<br>バドミントン            | 到達目標:バドミンの道具の特性を理解するためのドリルやリードアップゲームを体験し、バドミンの基本技術を高めるための方法を実践する。<br>学習内容:バドミンの基本技術を学習する。                                                                   |        |        |         |        |   |
|                   | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                         | スポーツ種目の実践③<br>バドミントン            | 到達目標:バドミントンゲームのための環境づくりを工夫し実践する。<br>学習内容:バドミンのゲームを計画・実践する。                                                                                                  |        |        |         |        |   |
|                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                         | スポーツ種目の実践④<br>ソフトバレーボール         | 到達目標:ソフトバレーボールを行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを理解する。<br>学習内容:ソフトバレーボールを行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを学習する。                                                                    |        |        |         |        |   |
|                   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ種目の実践⑤<br>ソフトバレーボール         | 到達目標:ソフトバレーボールに使用する道具の特性に慣れるためのドリルやリードアップゲームを体験し、ソフトバレーボールの基本技術を高めるための練習方法を実践する。<br>学習内容:ソフトバレーボールの基本的技術を学習する。                                              |        |        |         |        |   |
|                   | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ種目の実践⑥<br>ソフトバレーボール         | 到達目標:ソフトバレーボールゲームのための環境づくりを工夫し実践する。<br>学習内容:ソフトバレーボールのゲームを計画・実践する。                                                                                          |        |        |         |        |   |
|                   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ種目の実践⑥<br>フライングディスクを用いたスポーツ | 到達目標:フライングディスクを用いたスポーツ(アルティメット)を行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを理解する。<br>学習内容:フライングディスクを用いたスポーツ(アルティメット)を行なうためのコート設置や道具の特性、ルールを学習する。                                  |        |        |         |        |   |
|                   | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ種目の実践⑦<br>フライングディスクを用いたスポーツ | 到達目標:フライングディスクを用いたスポーツ(特にアルティメット)の特性に慣れるためのドリルやリードアップゲームを体験し、技能を高めるための練習方法を実践する。<br>学習内容:フライングディスクを用いたスポーツ(特にアルティメット)の基本的技術を学習する。                           |        |        |         |        |   |
|                   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ種目の実践⑧<br>フライングディスクを用いたスポーツ | 到達目標:フライングディスクゲーム(アルティメット)のための環境づくりを工夫し実践する。<br>学習内容:フライングディスクゲーム(アルティメット)を計画・実践する。                                                                         |        |        |         |        |   |
|                   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 体力評価と生涯スポーツ                     | 到達目標:生涯スポーツに向けた体力評価について理解し、実践できる。<br>学習内容:生涯スポーツに向けた体力評価について説明を聞き、実践する。                                                                                     |        |        |         |        |   |
| 成績評価の方法・基準        | 授業毎の課題(100%)                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 教科書               | 授業時に必要な資料を配布します。                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 参考図書              | 授業時に必要な資料を配布します。                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |
| 教員からのメッセージ        | 具体的な授業の進め方については初回オリエンテーションで説明します。この授業の一部は公認スポーツ指導者養成講習会共通科目になります。<br>社会状況に応じて授業内容を変更することがあります。その場合はできる限り早く連絡します。<br>安全対策等の観点から、授業の一部をオンデマンドで行ないます。(オンデマンドですので同日の他の対面授業の受講に差し支えはありません。)<br>運動服、屋内運動靴について各自で準備してください。授業課題はコメント等を付し返却します。<br>オンライン対応により授業計画に変更がある場合はオンラインクラスにて変更のシラバスを周知します。 |                                 |                                                                                                                                                             |        |        |         |        |   |