

## 授業科目

## スポーツ・健康

担当教員名 佐藤 敏郎	対象学年	1	対象学科	全学科
	開講時期	前期・後期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	30

## ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	○	◎

## 授業の概要

運動・スポーツを通してQOLを支える優れた人材を育成することを理念に掲げて（１）自らの身体について正しく理解できるようになるために、健康科学に関する基礎的な知識を理解する。（２）保健・医療・福祉・スポーツ分野の専門職に必要とされる体力を養えるようになるために、適切な運動方法を身につける。（３）運動・スポーツの文化的価値を認識できるようになるために、多様なスポーツ活動に取り組む。

## 授業の目的

健康科学に関する基礎的な知識を理解し、トレーニングセンター利用によるフィットネストレーニング、身体組成・体力の測定、車いすバスケットボールおよびソフトバレーボールを学ぶ。

## 学習目標

- 健康・体力づくり運動の理論を学ぶことで、身体に関する基本的な知識を説明することができる。
- 自らの体組成・体力の測定をすることで、自分の身体の特徴について具体的に述べるができる。
- トレーニングセンターでのフィットネス活動について学ぶことで、適切な運動方法を組み立て、実践することができる。
- スポーツ・レクリエーション及びアダプテッドスポーツの歴史やルールを学ぶことで、各々の特性を理解して参加することができる。
- スポーツ・レクリエーション及びアダプテッドスポーツの基本的な技能を学ぶことで、それらを実際のゲームの中で実践することができる。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション、講義	講義	佐藤 敏郎
2	身体計測・体力測定	講義・実習	佐藤 敏郎
3	トレーニングセンター利用説明	講義・実習	佐藤 敏郎
4	トレーニングセンターでのフィットネス活動	講義・実習	佐藤 敏郎
5	車椅子バスケットボール・基本と練習方法の理解	講義・実習	佐藤 敏郎
6	車椅子バスケットボール・基本と練習方法の理解、ミニゲーム	講義・実習	佐藤 敏郎
7	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
8	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
9	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
10	ソフトバレーボール・基本と練習方法の理解	講義・実習	佐藤 敏郎
11	ソフトバレーボール・基本と練習方法の理解、ミニゲーム	講義・実習	佐藤 敏郎
12	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
13	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
14	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	講義・実習	佐藤 敏郎
15	身体計測・体力測定、講義、まとめ	講義・実習	佐藤 敏郎

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

取組状況, 実践行動, レポート

### 履修上の留意点

運動できる服装、室内用シューズを用意すること

クラスにより、体力測定とトレーニングセンター、およびソフトバレーボールと車椅子バスケットボールの順序が入れ替わることがある

### オフィスアワー・連絡先

主担当：佐藤敏郎 毎週月曜日12:10～13:10 [tos-sato@nuhw.ac.jp](mailto:tos-sato@nuhw.ac.jp)