

授業科目 スポーツ・健康Ⅰ

【担当教員名】 佐藤勝弘、高橋一栄、西原康行	対象学年	1	対象学科	全科共通
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	30

【概要及び学習目標】

概要

生涯にわたって自らの心身の安定化を図るため、ストレッチ運動、軽度の筋力トレーニング、有酸素運動等を体験するとともに、手と足を使う代表的なスポーツを実践し、スポーツとの関わり方を学習する。また、泊を伴う簡易自然学習により、自然や仲間とのふれあいを体得する。

学習目標

1. 自らの身体を管理する能力を高めることができる。
  - 1) 自らの身体（及び心）を客観的に意識する。
  - 2) 自らの身体（及び心）を安定させるための術（運動の仕方、施設・器具の使い方、マナー）を身につける。
  - 3) 自ら身体（及び心）を安定させるため、運動の必要性の意識を高める。
2. 生涯にわたり実践できるスポーツを見つけるための基礎を体得することができる。
3. 自然と触れ合いながらの宿泊をとおり、仲間とのコミュニケーションを体得する。

回数	学習の主題	学習内容	学習方法
1	オリエンテーション	本講座の学習のねらい、進め方、スポーツや健康の総合的な意義について学習する。	講義
2	フィジカル・フィットネス1 及び ガイダンス	使用する器具の使い方や施設使用のマナーを学び、それぞれの運動を体験してみる。	講義、実習
3	フィジカル・フィットネス2	ストレッチ運動、有酸素運動を中心に、運動の仕方を学び、実践してみる。	講義、実習
4	フィジカル・フィットネス3	ストレッチ運動、有酸素運動に軽度の筋力トレーニングを取り入れ、運動の仕方を学び、実践してみる。	講義、実習
5	Aコース サッカー Bコース バレーボール	それぞれのスポーツの実践の仕方（コート作り、チーム作り、時間配分、組み合わせ等）を学習する。	講義、実習
6	Aコース サッカー Bコース バレーボール	前時において学習したスポーツの実践の仕方に基づき、自らスポーツの実践をコーディネートする。	講義、実習
7	Aコース サッカー Bコース バレーボール	それぞれのスポーツの運動の特性を実践しながら学習するとともに、社会とスポーツとの関わりについて学習する。	講義、実習
8	Aコース バレーボール Bコース サッカー	それぞれのスポーツの実践の仕方（コート作り、チーム作り、時間配分、組み合わせ等）を学習する。	講義、実習
9	Aコース バレーボール Bコース サッカー	前時において学習したスポーツの実践の仕方に基づき、自らスポーツの実践をコーディネートする。	講義、実習
10	Aコース バレーボール Bコース サッカー	それぞれのスポーツの運動の特性を実践しながら学習する。	講義、実習
11	フィットネス・スポーツ まとめ	フィットネス・スポーツそれぞれの授業評価を行うとともに、次時の自然学習オリエンテーションを行う。	講義
12-14	泊を伴う自然学習	1泊2日、もしくは2泊3日で、近隣海水浴場にて海辺の自然学習を行うとともに近隣キャンプ場にて、キャンプ活動、テント泊を、体験する。	実習
15	総括まとめ	本講座の総括まとめ（授業評価、教員評価、自己評価）	講義

【評価方法】

出席状況、授業態度、レポート、スポーツに関わるボランティア活動のポイントから総合的に判断する。

【履修上の留意点】

【使用図書】

教科書・参考書別	書名	著者名	発行所	発行年・価格・その他
教科書	センス・オブ・ワンダー	レイチェル・カーソン	新潮社	[1996]1998 1,400円
教科書	健康と運動の科学	九州大学健康科学センター	大修館書店	1998 2,100円
参考書	悲鳴をあげる身体	鷲田清一	PHP新書	[1998]2000 657円