

授業科目 スポーツ・健康Ⅱ（スキーコース）

【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	後期	必修・選択	選択
	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、スポーツ・健康Ⅰのストレッチ運動、筋力トレーニング、有酸素運動等を体系的に学び、習慣化するとともに、生涯実践できるスポーツを探し、身につける。また、登山、ラングラウフスキーを体験し、自然との親しみ方や楽しみ方を体得する。

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）を安定させるための術（運動の仕方）を体系的に身につける。
 - 2) 自ら身体（及び心）を安定させるため、運動の習慣化に努めることができる。
2. 生涯にわたり実践できるスポーツを見つける。
3. 生涯にわたり実践できるスポーツを自ら楽しみ、コーディネートすることができる。
4. 自然と深く触れ合うことにより、身体の開放の術を体得する。
5. 現代社会における、スポーツや自然との関わり的重要性を理解する。

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、スポーツや自然学習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	ストレッチ運動、筋力トレーニング、有酸素運動が身体にどのように影響するのかについて、総合的に学ぶ。	講義、実習
3	フィジカル・フィットネス2	ストレッチ運動を中心に、様々な仕方とその効果について、実践しながら学ぶ。	講義、実習
4	フィジカル・フィットネス3	筋力トレーニングを中心に、様々な仕方とその効果について、実践しながら学ぶ。	講義、実習
5	フィジカル・フィットネス4	有酸素運動を中心に、様々な仕方とその効果について、実践しながら学ぶ。	講義、実習
6	Aコース バドミントン / Bコース テニス Cコース ゴルフ / Dコース 卓球	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
7	Aコース バドミントン / Bコース テニス Cコース ゴルフ / Dコース 卓球	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
8	Aコース バドミントン / Bコース テニス Cコース ゴルフ / Dコース 卓球	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
9	6～8次履修種目以外 1種類	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
10	9次の種目	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	スキーオリエンテーション	次時からのスキー実習オリエンテーション。スキー、ラングラウフの特性も学ぶ。	講義
12-14	2泊3日スキー実習	雪原や雪山のフィールドにおいて、自然と触れ合う学習を実施するとともに、個人の力に応じたラングラウフスキーを体験する。また、宿泊を通し、自己への問いかけ、人との触れ合いを学習する。	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	九州大学健康科センター	大修館書店	1998 2,100円
参考書	越境する知！ 身体：よみがえる	栗林 彬 他	東京大学出版会	2000 2,600円