

授業科目 スポーツ・健康Ⅱ（登山コース）

【担当教員名】 佐藤勝弘、高橋一栄、西原康行	対象学年	1年	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の大切さを理解する。

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	登山オリエンテーション	次時からの登山実習オリエンテーション。登山の特性も学ぶ。	講義
3-5	泊を伴う登山実習	湿原や湖等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、個人の力に応じた登山を体験する。また、自然の中での宿泊を通し、自己への問いかけ、人との触れ合いを学習する。	実習
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	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
12	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
13	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
14	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
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Ⅰ 身体：よみがえる	栗林 彬 他	東京大学出版会	2000 2,600円