

授業科目 スポーツ・健康Ⅱ		科目コード番号		
【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】 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、登山もしくはスキーを体験し、自然との親しみ方や楽しみ方を体得する。				
【使用図書】				
教科書・参考書等	書名等	著者名	発行所	発行年・価格・その他
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
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
参考書	スキー・トレイン・テクニック	高橋一栄	大空社	1997 1,714円
その他配布資料	A4サイズファイルに毎時配布の学習カードを綴る			
【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】				

【本科目の一般教育目標：GIO (General Instructional Objective)】

自らの身体を管理する能力を高めることができる。
生涯にわたり実践できるスポーツを見つける。
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。
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。

【行動目標：SBO (Specific Behavioral Objectives)】

1. ライフスタイル論から見た生涯スポーツの意義について理解する。
2. 10分間の持続的運動により、自らの身体の変化から、その効果と必要性を十分に体得する。
3. 各スポーツ種目の運動特性に応じたストレッチを理解する。
4. 各スポーツ種目の運動特性に応じたストレッチを身体化する。
5. 器具を用いたトレーニングの基本を体系的に理解する。
6. 各スポーツ種目を楽しむため、その種目に応じた場のセッティングについて理解する。
7. 各スポーツ種目を楽しむため、その種目に応じた練習方法を考え、修得する。
8. 個人の能力に応じて、各スポーツ種目に応じたゲームを楽しむための場のセッティングを考え、修得する。
9. 個人の能力に応じて、各スポーツ種目に応じたルール（ハンディ、対戦方式を含む）を考え、修得する。
10. 登山もしくはスキーの事前学習により、自らの周囲に存在する自然環境や仲間の大切さについて理解する。
11. 登山もしくはスキーを実践しながら、自然の中での宿泊体験を通し、強く生きる力を体得する。
12. 登山もしくはスキーを実践しながら、自然の中での宿泊体験を通し、現代社会において、自然学習がなぜ大切であるか理解する。

授業計画

教室 _____

回数	授業内容	SBO 番号	担当教員	教授学習法	学習課題 又は 備考
1	オリエンテーション スポーツ・健康IIの意義とスポーツ種目選択	1.10	佐藤・高橋 西原	講義	学習カード
2	フィジカルフィットネスとスポーツ1 10分間走、ストレッチング、器具トレーニング、3種 目のスポーツから1種目選択（場のセッティング）	2.3.5 .6	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
3	フィジカルフィットネスとスポーツ1 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（自ら考 える練習方法）	2.3.7	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
4	フィジカルフィットネスとスポーツ1 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（ゲームの 工夫1）	2.3.8	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
5	フィジカルフィットネスとスポーツ1 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（ゲームの 工夫2）	2.4.9	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
6	フィジカルフィットネスとスポーツ2 10分間走、ストレッチング、器具トレーニング、3種 目のスポーツから1種目選択（場のセッティング）	2.3.5 .6	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
7	フィジカルフィットネスとスポーツ2 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（自ら考 える練習方法）	2.3.7	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
8	フィジカルフィットネスとスポーツ2 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（ゲームの 工夫1）	2.3.8	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
9	フィジカルフィットネスとスポーツ2 10分間走、ストレッチング、選択スポーツ（ゲームの 工夫2）	2.4.9	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
10	2泊3日の登山実習、またはスキー実習	11.12	佐藤・高橋	実習	学習カード
11	（10回目から14回目に充当する）		西原		
12					
13					
14					

その他