

授業科目 スポーツ・健康 I

【担当教員名】 佐藤 他	対象学年	1	対象学科	理学・作業・言語・健康・健康・看護・社会
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	30

<一般目標：G I O>

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、空間認知と仲間との協働を必要とする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。

<行動目標：S B O>

1. 医療福祉のプロフェッショナルとして、自らのスポーツ・運動の必要性について理解する。
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体得する。
3. 施設・器具の使い方、マナーといったスポーツ・運動に不可欠な社会性を身につける。
4. 日常生活に必要な最低限のストレッチを理解する。
5. 器具を用いたトレーニングの基本を理解する。
6. みんなでスポーツを楽しむための場のセッティングについて理解し、練習方法を習得する。
7. 個人の能力に応じて、みんなでゲームを楽しむためのルール（ハンディ、対戦方式を含む）を考え、修得する。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
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	1	講義
2	フィジカル・フィットネス及び ガイダンス 10分間走・全マシン体験	12	講義・実習
3	10分間走・ストレッチング・日常生活に必要な有酸素系運動	23	講義・実習
4	10分間走・ストレッチング・日常生活に必要な筋力トレーニング	45	講義・実習
5	ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボール導入	246	講義・実習
6	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによる スポーツの場のセッティング (必要量の算出など)	246	講義・実習
7	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによる ゲームを楽しむための練習方法	246	講義・実習
8	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによる ゲームの場のセッティング	246	講義・実習
9	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによる ゲームのルール、チーム作り	247	講義・実習
10	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるゲームのルール、ゲーム方式	247	講義・実習
11	10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールまとめ	247	講義・実習
12	10分間走・ストレッチング・生涯スポーツの実践に向けて 1	127	講義・実習
13	10分間走・ストレッチング・生涯スポーツの実践に向けて 2	127	講義・実習
14	まとめ	17	講義・実習

【使用図書】	<書名>	<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 ¥2,400
	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
参考書				
その他の資料	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】
---	-----------