

授業科目 スポーツ・健康Ⅱ

【担当教員名】 和唐 他	対象学年	1	対象学科	理学・作業・言語・義肢・栄養・スポ・看護・社会
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

<一般目標：G10>

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。集中実習選択者は、トレッキング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。

<行動目標：SBO>

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分間の持久的運動により、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。
5. 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。
6. 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。
7. トレッキング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。
8. トレッキングもしくはスキーを体験し、自然のなかにおけるスポーツの魅力を理解する。

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 スポーツ・健康Ⅱの意義とスポーツ種目選択	1	講義
2	フィジカルフィットネスとスポーツ1 (場の設定)	234	講義・実習
3	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ (自ら考える練習方法)	234	講義・実習
4	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ (ゲームの工夫1)	235	講義・実習
5	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ (ゲームの工夫2)	235	講義・実習
6	フィジカルフィットネスとスポーツ2 (場の設定)	234	講義・実習
7	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (自ら考える練習方法)	234	講義・実習
8	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫1)	235	講義・実習
9	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫2)	235	講義・実習
10	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫3)	78	講義・実習
11	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫4)	78	実習
12	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫5)	78	実習
13	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫6)	78	実習
14	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ (ゲームの工夫7) まとめ	78	実習
	*平常授業コースと、集中実習(8月尾瀬トレッキング、2月スキー)コースがある。 スポーツ・健康Ⅱは選択性であることから、希望者は日常授業、トレッキング、スキーから一つを選択する。		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書				
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】 スポーツ1、スポーツ2の種目は、スポーツ・健康Ⅰ終了時にインフォメーションする集中実習選択者は8月尾瀬トレッキング、または2月スキー実習を選択する。
---	---

全科共通科目 教養