

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------|----------------|
| 授業科目                                                                                                                            | 健康科学実習Ⅱ                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                                                                                          |               | 単位          | 1        |                |
| 履 修                                                                                                                             | 選択                                                                                                                                                                                                              | 関連資格 |      |                                                                                                                          |               | ナンバリング      | TO10206J |                |
| 開講年次                                                                                                                            | 2・3・4 年                                                                                                                                                                                                         | 開講時期 | 後期   | 該当DP                                                                                                                     | DP1-1 DP2-1   |             |          |                |
| 担当教員                                                                                                                            | 八木 康夫、稲木 光晴、山本 敬子                                                                                                                                                                                               |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 授業概要                                                                                                                            | 運動は栄養・休養とともに、健康と体力を支える重要な柱のひとつである。運動・スポーツを生活の中に取り入れ、活動的なライフスタイルを構築することは、生涯にわたって健康と体力を維持し、生活の質(QOL)を高く保つ上で重要である。<br>本実習では、①チームでラケットスポーツの練習を行い、対抗戦を行う、②ウォーキングやジョギングを通して全身持久力の向上を図る、③カロリーカウンターで実習中の歩数と消費カロリーを把握する。 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 学生が達成すべき行動目標                                                                                                                    | 1. ラケットスポーツの技能向上のための練習法を計画・立案できるようになる。<br>2. 運動を楽しむ工夫ができるようになる。<br>3. 運動の楽しさを知り、運動を習慣化させる。                                                                                                                      |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 達成度評価                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 評価と評価割合／<br>評価方法                                                                                                                | 試験                                                                                                                                                                                                              | 小テスト | レポート | 発表(口頭、プレゼンテーション)                                                                                                         | レポート<br>外の提出物 | その他         | 合計       | 備考             |
| 総合評価割合                                                                                                                          | 0                                                                                                                                                                                                               | 30   | 0    | 0                                                                                                                        | 20            | 50          | 100      |                |
| 知識・理解 (DP1-1)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 20   |      |                                                                                                                          | 10            | 50          | 80       |                |
| 知識・理解 (DP1-2)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 知識・理解 (DP1-3)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 知識・理解 (DP1-4)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 思考・判断 (DP2-1)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 10   |      |                                                                                                                          | 10            |             | 20       |                |
| 思考・判断 (DP2-2)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 関心・意欲 (DP3-1)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 関心・意欲 (DP3-2)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 態度 (DP4-1)                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 態度 (DP4-2)                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 態度 (DP4-3)                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 技能・表現 (DP5-1)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 技能・表現 (DP5-2)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 技能・表現 (DP5-3)                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 具体的な達成の目安                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 理想的レベル                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |      |      | 標準的なレベル                                                                                                                  |               |             |          |                |
| 1. 体力づくりの理論に基づき運動実践することができる。<br>2. チームスポーツ、ラケットスポーツの技能向上のための練習法を計画・立案できる。<br>3. 運動を楽しむよう指導できる。<br>4. 運動を習慣化でき、生涯スポーツと出会うことができる。 |                                                                                                                                                                                                                 |      |      | 1. 体力づくりの理論を理解して運動を実践できる。<br>2. チームスポーツ、ラケットスポーツにおける技能向上のための練習法の計画・立案ができる。<br>3. 運動を楽しむ工夫ができる。<br>4. 運動を楽しみ、習慣化することができる。 |               |             |          |                |
| 授業計画                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                                                                                          |               |             |          |                |
| 進行                                                                                                                              | テーマ・講義内容                                                                                                                                                                                                        |      |      | 授業の運営方法                                                                                                                  |               | 学習課題(予習・復習) |          | 予習・復習時間<br>(分) |

|    |                                                                               |             |                                    |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|----------|
| 1  | (オリエンテーション)<br>実習の進め方と評価方法を説明する<br>[八木,稲木,山本]                                 | 講義(第 1 体育館) | 復習:運動服装靴の準備<br>スポーツウェア<br>体育館用シューズ | 90       |
| 2  | (形態・体力測定 1)<br>実習受講前の形態と体力レベルを把握する<br>[八木,稲木,山本]                              | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 3  | ラケットスポーツ 1-①<br>Aグループ:卓球<br>Bグループ:テニス<br>Cグループ:バドミントン<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 4  | ラケットスポーツ 1-②<br>Aグループ:卓球<br>Bグループ:テニス<br>Cグループ:バドミントン<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 5  | ラケットスポーツ 1-③<br>Aグループ:卓球<br>Bグループ:テニス<br>Cグループ:バドミントン<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 6  | ラケットスポーツ 2-①<br>Aグループ:バドミントン<br>Bグループ:卓球<br>Cグループ:テニス<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 7  | ラケットスポーツ 2-②<br>Aグループ:バドミントン<br>Bグループ:卓球<br>Cグループ:テニス<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 8  | ラケットスポーツ 2-③<br>Aグループ:バドミントン<br>Bグループ:卓球<br>Cグループ:テニス<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 9  | ラケットスポーツ 3-①<br>Aグループ:テニス<br>Bグループ:バドミントン<br>Cグループ:卓球<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 10 | ラケットスポーツ 3-②<br>Aグループ:テニス<br>Bグループ:バドミントン<br>Cグループ:卓球<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 11 | ラケットスポーツ 3-③<br>Aグループ:テニス<br>Bグループ:バドミントン<br>Cグループ:卓球<br>[バド:八木,テニス:稲木,卓球:山本] | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |
| 12 | スタミナづくり運動①<br>ウォーキング&ジョギングの実践<br>(1 週毎に 5 分ずつ運動時間を延長)<br>[八木,稲木,山本]           | 実習          | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ       | 45<br>45 |

|                       |                                                                                                           |    |                              |          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|----------|
| 13                    | スタミナづくり運動②<br>ウォーキング＆ジョギングの実践<br>(1週毎に5分ずつ運動時間を延長)<br>[八木,稲木,山本]                                          | 実習 | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ | 45<br>45 |
| 14                    | スタミナづくり運動③<br>ウォーキング＆ジョギングの実践<br>(1週毎に5分ずつ運動時間を延長)<br>[八木,稲木,山本]                                          | 実習 | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ | 45<br>45 |
| 15                    | (形態・体力測定2)<br>前期修了時の形態と体力レベルを把握し評価する<br>○記録用紙の整理とまとめを行い提出する<br>[八木,稲木,山本]                                 | 実習 | 予習:授業外運動スポーツ<br>復習:授業外運動スポーツ | 45<br>45 |
| 16                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 17                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 18                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 19                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 20                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 21                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 22                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 23                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 24                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 25                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 26                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 27                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 28                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 29                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 30                    |                                                                                                           |    |                              |          |
| 理解に必要な予備知識や技能         | 筋繊維のタイプとそのエネルギー代謝の仕組みを知っていると、健康な生活を自分で創造することができるようになります。日頃から柔軟運動や体力作りをしていると、楽しくゲームや運動ができ、より運動の仕組みを理解できます。 |    |                              |          |
| テキスト                  | 必要に応じて資料を配布する。                                                                                            |    |                              |          |
| 参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介 | 現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用―(平木場浩二 編:杏林書院)                                                                      |    |                              |          |

|                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 健康度と体力の推移をまとめる。</li><li>2. 選択したスポーツ種目ごとにルール、スキルの要点、要領、反省点を日誌にしてまとめる。</li><li>3. 自己の健康・体力に応じた運動処方を作成し実践する。</li><li>4. 様々なスポーツを体験し、生涯スポーツを発見し、学外でも様々なスポーツイベントに参加する。</li></ol> |
| 達成度評価に関するコメント        | <p>授業貢献度、歩数、総歩数、カロリー、総カロリー、試合数、勝数、健康体力測定値の変位、測定値の考察、実習の総括などを指標として評価する。</p> <p>○小テストは歩数(総歩数5%、平均歩数5%)、消費カロリー(総カロリー5%、平均カロリー5%)ゲームの成績(勝数5%、試合数5%)を示す。○レポート外の提出物は記録紙の内容の評価(20%)を示す。○その他は授業貢献度(50%)を示す。</p>              |