

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	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	<p>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。</p> <p>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。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<p>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。</p> <p>2. 運動を楽しむ工夫ができるようになる。</p> <p>3. 運動の楽しさを知り、運動を習慣化させる。</p>							
達成度評価								
評価と評価割合／ 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)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	0	0	0	20	80	100	
知識・理解 (DP1-1)					20		20	
知識・理解 (DP1-2)								
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)						80	80	
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				
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 運動を楽しむよう指導できる。</p> <p>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。</p>				<p>1. 体力づくりの理論を理解して運動を実践できる。</p> <p>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。</p> <p>3. 運動を楽しむ工夫ができる。</p> <p>4. 運動を楽しみ、習慣化することができる。</p>				
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(分)	

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

13	スタミナづくり運動② ウォーキング&ジョギングの実践 (1週毎に5分ずつ運動時間を延長) [八木,稲木,山本]	実習	予習:授業外運動スポーツ 復習:授業外運動スポーツ	45 45
14	スタミナづくり運動③ ウォーキング&ジョギングの実践 (1週毎に5分ずつ運動時間を延長) [八木,稲木,山本]	実習	予習:授業外運動スポーツ 復習:授業外運動スポーツ	45 45
15	(形態・体力測定 2) 前期修了時の形態と体力レベルを把握し評価する ○記録用紙の整理とまとめを行い提出する [八木,稲木,山本]	実習	予習:授業外運動スポーツ 復習:授業外運動スポーツ	45 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">1. 健康度と体力の推移をまとめる。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。3. 自己の健康・体力に応じた運動処方を作成し実践する。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。
達成度評価に関するコメント	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。 ○レポート外の提出物は記録紙の内容の評価(20%)を示す。○その他の80%は、授業貢献度(50%)と、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。(計100%)