

授業科目	チームスポーツ				単位	1		
履修	選択	関連資格	高一種免(看護) 養教一種免		ナンバリング	NU10302J		
開講年次	1年	開講時期	前期	該当DP	DP1-1 DP4-1			
担当教員	稲木 光晴、八木 康夫、得居 雅人							
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。運動や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。また、コミュニケーションを図りながら、チームとして協働する経験は、将来組織の一員として自分の役割を認識し、責任を持って行動できるようになることにつながる。</p> <p>本実習では、(1)体力づくりの理論と実践方法について説明する、(2)チームで球技スポーツの練習を行い、対抗戦を行う、(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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力づくりの理論と方法について説明でき、実践できる。 2. 日々の生活に運動・スポーツを取り入れ、健康増進や体力向上を図ることができる。 3. チームで協力しながら練習を行い、球技スポーツの技能向上を図ることができる。 4. チームの一員として自分の役割を果たし、チームに貢献できる。 							
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)	0	0	0	0	20	0	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)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)	0	0	0	0	0	80	80	
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				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力づくりの理論と方法について詳細かつ丁寧に説明ができ、実践できる。 2. 日々の生活において計画的に運動・スポーツを取り入れ、健康維持および体力向上を図ることができる。 3. チームで協力しながら計画的に練習を行い、球技スポーツの技能向上を図ることができる。 4. チームリーダーとしての役割を担い、チームの団結力を高めることができる。 				<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力づくりの理論と方法について説明でき、実践できる。 2. 日々の生活に運動・スポーツを取り入れ、健康増進や体力向上を図ることができる。 3. チームで協力しながら練習を行い、球技スポーツの技能向上を図ることができる。 4. チームの一員として自分の役割を果たし、チームに貢献できる。 				
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		

				(分)
1	オリエンテーション 実習の進め方と評価方法について説明する	オリエンテーション 資料に沿った説明		
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	実習	体調管理を行う	
3	(1)ストレッチングの理論と実践(Aグループ:八木) (2)筋肉づくり運動の理論と実践(Bグループ:稲木) (3)スタミナづくりの理論と実践(Cグループ:得居) 3グループに分け、3週にわたり上記の3つのテーマ で実習を行う	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する	30
4	(1)ストレッチングの理論と実践(Cグループ:八木) (2)筋肉づくり運動の理論と実践(Aグループ:稲木) (3)スタミナづくりの理論と実践(Bグループ:得居)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する	30
5	(1)ストレッチングの理論と実践(Bグループ:八木) (2)筋肉づくり運動の理論と実践(Cグループ:稲木) (3)スタミナづくりの理論と実践(Aグループ:得居)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する	30
6	チームスポーツ 1-(1) トリムバレーボール	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目のルールと練習法を 調べる	30
7	チームスポーツ 1-(2) トリムバレーボール	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
8	チームスポーツ 1-(3) トリムバレーボール	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
9	チームスポーツ 2-(1) Aグループ:バスケットボール(八木) Bグループ:バレーボール(稲木) Cグループ:フットサル(得居)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目のルールと練習法を 調べる	30
10	チームスポーツ 2-(2) Aグループ:バスケットボール(八木) Bグループ:バレーボール(稲木) Cグループ:フットサル(得居)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
11	チームスポーツ 3-(1) Aグループ:バレーボール(稲木) Bグループ:フットサル(得居) Cグループ:バスケットボール(八木)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
12	チームスポーツ 3-(2) Aグループ:バレーボール(稲木) Bグループ:フットサル(得居) Cグループ:バスケットボール(八木)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目のルールと練習法を 調べる	30
13	チームスポーツ 4-(1) Aグループ:フットサル(得居) Bグループ:バスケットボール(八木) Cグループ:バレーボール(稲木)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
14	チームスポーツ 4-(2) Aグループ:フットサル(得居) Bグループ:バスケットボール(八木) Cグループ:バレーボール(稲木)	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目の練習を行う	30
15	形態・体力測定(2) 受講後の形態・体力レベルを把握し、受講前と比較す る	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する 実習の振り返りを行う	30

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	本実習で行うチームスポーツに必要とされる技能とそれを高めるための練習法についての予備知識			
テキスト	特に定めない 必要に応じて資料配布			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・これからの健康とスポーツの科学 (安部孝、琉子友男 編:講談社サイエンティフィック) 			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康度と体力の推移をまとめてみましょう。 ・実施したスポーツ種目ごとにルール、スキルの要点、要領、反省点を日誌にまとめてみましょう。 ・自身の健康・体力に応じた運動計画を立て、実践してみましょう。 ・様々なスポーツを体験する中で、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してみましょう。 			
達成度評価に関するコメント	具体的な評価項目とその水準については、オリエンテーション時に提示する。			