

| | | | | | | | | |
|--|---|------|----------------|--|-------------|----------|------|----|
| 授業科目 | 生涯スポーツ | | | | 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 | NU10303J | | |
| 開講年次 | 1年 | 開講時期 | 後期 | 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・スポーツは栄養、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。生活の中に運動・スポーツを取り入れることができれば、生涯にわたり健康で活動的なライフスタイルを構築でき、生活の質(QOL)を高く保つことが可能となる。生涯にわたって、健康や体力を維持・増進するために習慣的に行うスポーツが「生涯スポーツ」であり、「だれもが、いつでも、どこでも参加できるスポーツ」である。</p> <p>本実習では、生涯スポーツとして広く親しまれている、卓球、テニス、バドミントンの3種類のラケットスポーツとウォーキング・ジョギングを行う。(1)ラケットスポーツにおいては、個人あるいはグループで工夫して練習と試合を行うことによって、楽しみながら技能の向上を図る。(2)ウォーキング・ジョギングにおいては、自分に適したペースを見つけ、実施することによって全身持久力の向上を図る。(3)実習中はカロリーカウンターによって各自の歩数と消費カロリーを把握し、自己の健康管理に役立たせる。</p> | | | | | | | |
| 学生が達成すべき行動目標 | <p>1. 個人またはグループで工夫して練習や試合を行い、楽しみながらラケットスポーツの技能向上を図ることができる。</p> <p>2. 自分に合ったペースで、より長い時間ウォーキングやジョギングができる。</p> <p>3. 運動の楽しさを知り、運動・スポーツを習慣化できる。</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) | 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 | | | | |
| <p>1. 個人あるいはグループで計画的に練習や試合を行い、楽しみながらラケットスポーツの技能向上を図ることができる。</p> <p>2. 自分に適したペースを設定でき、20分以上ジョギングができる。</p> <p>3. 日々の生活において、計画的に運動・スポーツを取り入れ、健康や体力の増進を図ることができる。</p> | | | | <p>1. 個人あるいはグループで練習や試合を行い、楽しみながらラケットスポーツの技能向上を図ることができる。</p> <p>2. 自分に適したペースを設定でき、ウォーキングやジョギングができる。</p> <p>3. 日々の生活において、運動・スポーツを取り入れ、健康や体力の増進を図ることができる。</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 体力づくりを実践する | 30分 |
| 3 | ラケットスポーツ 1-(1) Aグループ:卓球の練習と試合(八木) Bグループ:テニスの練習と試合(稲木) Cグループ:バドミントンの練習と試合(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分 |
| 4 | ラケットスポーツ 1-(2) Aグループ:卓球の練習と試合(八木) Bグループ:テニスの練習と試合(稲木) Cグループ:バドミントンの練習と試合(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分 |
| 5 | ラケットスポーツ 1-(3) Aグループ:卓球の練習と試合(八木) Bグループ:テニスの練習と試合(稲木) Cグループ:バドミントンの練習と試合(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 | 60分 |
| 6 | ラケットスポーツ 2-(1) Aグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Bグループ:卓球の練習と試合(八木) Cグループ:テニスの練習と試合(稲木) | 実習 | 体調管理を行う 体力づくりを実践する 実施種目のルールと練習法を調べる | 30分 |
| 7 | ラケットスポーツ 2-(2) Aグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Bグループ:卓球の練習と試合(八木) Cグループ:テニスの練習と試合(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分 |
| 8 | ラケットスポーツ 2-(3) Aグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Bグループ:卓球の練習と試合(八木) Cグループ:テニスの練習と試合(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分 |
| 9 | ラケットスポーツ 3-(1) Aグループ:テニスの練習と試合(稲木) Bグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Cグループ:卓球の練習と試合(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分 |
| 10 | ラケットスポーツ 3-(2) Aグループ:テニスの練習と試合(稲木) Bグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Cグループ:卓球の練習と試合(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分 |
| 11 | ラケットスポーツ 3-(3) Aグループ:テニスの練習と試合(稲木) Bグループ:バドミントンの練習と試合(得居) Cグループ:卓球の練習と試合(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分 |
| 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 | 実習 | 体調管理を行う 速歩やスロージョギングを行う | 30分 |
| 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(前回より距離を伸ばす) | 実習 | 体調管理を行う 前回より長めの速歩やスロージョギングを行う | 30分 |
| 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(前回より距離を伸ばす) | 実習 | 体調管理を行う 前回より長めの速歩やスロージョギングを行う | 30分 |
| 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分 |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|
| 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 | 本実習で行うラケット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付 | | | |
| 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。 | | | |