

| | | | | | | | | |
|---|--|------|-------|---|-------------|----------|-----|----|
| 授業科目 | 生涯スポーツ | | | | 単位 | 1 | | |
| 履 修 | 選択 | 関連資格 | 栄教一種免 | | ナンバリング | NT10303J | | |
| 開講年次 | 1年 | 開講時期 | 後期 | 該当DP | DP1-1 DP4-1 | | | |
| 担当教員 | 八木 康夫、稲木 光晴、得居 雅人 | | | | | | | |
| 授業概要 | <p>運動・スポーツはは栄養、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。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種目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) | | | | | 20 | 80 | 100 | |
| 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) | | | | | | | | |
| 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を説明する [八木,稲木,得居] | オリエンテーション 資料に沿った説明 | 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 | |
| 2 | (形態・体力測定 1) 実習受講前の形態と体カレベルを把握する [八木,稲木,得居] | 実習 | 体調管理を行う 体カづくりを実践する | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目のルールと練習法を調べる | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目のルールと練習法を調べる | 30 |
| 7 | 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目のルールと練習法を調べる | 30 |
| 10 | 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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 体カづくりを実践する 実施種目の練習を行う | 30 |
| 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,得居] | 実習 | 体調管理を行う 速歩やスロージョギングを行う | 30 |
| 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,得居] | 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 |

| | | | | |
|-------------------------------|---|----|---------------------------------------|----|
| 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,得居] | 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 |
| 15 | 形態・体力測定(2) 後期修了時の形態と体力レベルを把握し、受講前と 比較し評価する ○記録用紙の整理とまとめを行い提出する [八木,稲木,得居] | 実習 | 体調管理を行う 体力づくりの実践を行う 実習を振り返り反省する | 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 必要に応じて資料を配布する | | | |
| 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 | 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%) |
|---------------|--|