授業科目	チームスポーツ					単位	1
履　　修	選択	関連資格	中一種免(英語) 高一種免(英語)			ナンバリング	EN10302J
開講年次	1	開講時期	前期	該当DP	DP1-1 DP4-1		
担当教員	八木　康夫、稲木　光晴、山本　敬子						
授業概要	実習１の第一の目標は、チームスポーツの実践を通して、自分の能力と現状を理解し、チームメートの特徴を理解し、チームという組織の中で発生する役割を分担し、それに対し最善を尽くすことでポジティブな社会的行動を実践し実感することである。これらのことは大学生活を豊かに全うするためにも重要な友達作り、仲間作り、学科生としての意識・チームワーク作りの意味をも含んでおり、最終的には将来、組織の一員として必要とされる社会性の構築の基礎を体験することになる。 第二に、健康科学で習得した知識を基に運動能力や健康度の諸測定によって自己の健康・体力分析を行い，様々な身体活動やスポーツから健康や体力づくりを実体験し，その論理的根拠を体得することである。 第三に、生活習慣病やストレス病の根源的な予防に運動やスポーツが有効であることが当たり前とされているもののその正しい知識や体験は不十分で習慣化されていない。そこで，現代生活の諸健康問題を鑑みて科学的視点から検討しその処方を理解ことである。 第四に、自己の健康や生涯スポーツの獲得を目指すことである。 （授業は、オムニバス形式で、3 名の担当教員が，種目に分かれて担当する）						
学生が達成すべき行動目標	１．体力づくりの理論を学び、実践できる 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・立案と実践ができる ３．運動を楽しむ工夫ができる ４．運動の楽しさを知り，運動を習慣化できる						

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	100	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）								
思考・判断（DP2-2）								
関心・意欲（DP3-1）								
関心・意欲（DP3-2）								
態度(DP4-1)						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
１．体力づくりの理論に基づき運動実践する 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 ３．運動を楽しむ工夫ができる ４．運動を習慣化でき、生涯スポーツと出会う	１．体力づくりの理論を理解して運動を実践できる 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 ３．運動を楽しむ工夫ができる ４．運動の楽しみ，習慣化する

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を説明する [八木・稲木・非常勤講師]	講義	復習:運動服装靴の準備 スポーツウェアー 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・非常勤講師]	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	①(ストレッチングの理論と実践) ②(筋肉づくりの理論と実践) ③(スタミナづくりの理論と実践) A グループ:①→②→③の順で行う B グループ:②→③→①の順で行う C グループ:③→①→②の順で行う [八木・稲木・非常勤講師]	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	①(ストレッチングの理論と実践) ②(筋肉づくりの理論と実践) ③(スタミナづくりの理論と実践) A グループ:①→②→③の順で行う B グループ:②→③→①の順で行う C グループ:③→①→②の順で行う [八木・稲木・非常勤講師]	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	①(ストレッチングの理論と実践) ②(筋肉づくりの理論と実践) ③(スタミナづくりの理論と実践) A グループ:①→②→③の順で行う B グループ:②→③→①の順で行う C グループ:③→①→②の順で行う [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 1-①) トリムバレーボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 1-②) トリムバレーボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 2-①) Aグループ:バレーボール Bグループ:フットサル Cグループ:バスケットボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 2-②) Aグループ:バレーボール Bグループ:フットサル Cグループ:バスケットボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 3-①) Aグループ:バスケットボール Bグループ:バレーボール Cグループ:フットサル [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 3-②) Aグループ:バスケットボール Bグループ:バレーボール Cグループ:フットサル	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

	[八木・稲木・非常勤講師]			
12	(チームスポーツ 4-①) Aグループ:フットサル Bグループ:バスケットボール Cグループ:バレーボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(チームスポーツ 4-②) Aグループ:フットサル Bグループ:バスケットボール Cグループ:バレーボール [八木・稲木・非常勤講師]	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	(形態・体力測定 2)と まとめ 前期修了時の形態と体力レベルを把握し評価する [八木・稲木・非常勤講師]	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				
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	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とは、まず記録紙の内容の評価点(20%)である。 その他の 80%は、授業貢献度（50%）と、授業中記録した歩数（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%）、 ゲーム成績（勝数 5%、試合数 5%）である。（計 100%）