

授業科目	生涯スポーツ				単位	1		
履 修	選択	関連資格			ナンバリング	TO10303J		
開講年次	1	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、山本 敬子							
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)					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				
<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,非常勤講師]	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力レベルを把握する [八木,稲木,非常勤講師]	実習	体調管理を行う 体力づくりを実践する	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 B グループ:テニスの練習と試合 C グループ:バドミントンの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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
4	ラケットスポーツ 1-(2) A グループ:卓球の練習と試合 B グループ:テニスの練習と試合 C グループ:バドミントンの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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
5	ラケットスポーツ 1-(3) A グループ:卓球の練習と試合 B グループ:テニスの練習と試合 C グループ:バドミントンの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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
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 B グループ:卓球の練習と試合 C グループ:テニスの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	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 B グループ:卓球の練習と試合 C グループ:テニスの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	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 B グループ:卓球の練習と試合 C グループ:テニスの練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	ラケットスポーツ 3-(1) A グループ:テニスの練習と試合 B グループ:バドミントンの練習と試合 C グループ:卓球の練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	ラケットスポーツ 3-(2) A グループ:テニスの練習と試合 B グループ:バドミントンの練習と試合 C グループ:卓球の練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	ラケットスポーツ 3-(3) A グループ:テニスの練習と試合 B グループ:バドミントンの練習と試合 C グループ:卓球の練習と試合 [八木,稲木,非常勤講師]	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	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,非常勤講師]	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,非常勤講師]	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	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,非常勤講師]	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
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	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%)