

|   |  |      |       |   |             |          |     |    |
|---|--|------|-------|---|-------------|----------|-----|----|
| 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  | 開講時期 | 後期    | 該当DP  | DP1-1 DP4-1 |          |     |    |
| 担当教員  | 八木 康夫、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／<br>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)<br>実習の進め方と評価方法を説明する<br>[八木・得居]  | オリエンテーション<br>資料に沿った説明 | 復習:運動服装靴の準備<br>スポーツウェア<br>体育館用シューズ        |            |
| 2  | (形態・体力測定 1)<br>実習受講前の形態と体力レベルを把握する<br>[八木・得居]   | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する                     | 30         |
| 3  | ラケットスポーツ 1-(1)<br>A グループ:卓球の練習と試合<br>B グループ:テニスの練習と試合<br>C グループ:バドミントンの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>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)<br>A グループ:卓球の練習と試合<br>B グループ:テニスの練習と試合<br>C グループ:バドミントンの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |
| 5  | ラケットスポーツ 1-(3)<br>A グループ:卓球の練習と試合<br>B グループ:テニスの練習と試合<br>C グループ:バドミントンの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |
| 6  | ラケットスポーツ 2-(1)<br>A グループ:バドミントンの練習と試合<br>B グループ:卓球の練習と試合<br>C グループ:テニスの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>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)<br>A グループ:バドミントンの練習と試合<br>B グループ:卓球の練習と試合<br>C グループ:テニスの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |
| 8  | ラケットスポーツ 2-(3)<br>A グループ:バドミントンの練習と試合<br>B グループ:卓球の練習と試合<br>C グループ:テニスの練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |
| 9  | ラケットスポーツ 3-(1)<br>A グループ:テニスの練習と試合<br>B グループ:バドミントンの練習と試合<br>C グループ:卓球の練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>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)<br>A グループ:テニスの練習と試合<br>B グループ:バドミントンの練習と試合<br>C グループ:卓球の練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |
| 11 | ラケットスポーツ 3-(3)<br>A グループ:テニスの練習と試合<br>B グループ:バドミントンの練習と試合<br>C グループ:卓球の練習と試合<br>[八木・得居] | 実習                    | 体調管理を行う<br>体力づくりを実践する<br>実施種目の練習を行う       | 30         |

|                       |  |    |                                       |    |
|-----------------------|--|----|---------------------------------------|----|
| 12                    | スタミナづくり運動(1)<br>ウォーキング&ジョギングの実践<br>(1週毎に5分ずつ運動時間を延長)<br>[八木・得居]  | 実習 | 体調管理を行う<br>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)<br>ウォーキング&ジョギングの実践<br>(1週毎に5分ずつ運動時間を延長)<br>[八木・得居]  | 実習 | 体調管理を行う<br>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)<br>ウォーキング&ジョギングの実践<br>(1週毎に5分ずつ運動時間を延長)<br>[八木・得居]  | 実習 | 体調管理を行う<br>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)<br>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<br>○記録用紙の整理とまとめを行い提出する<br>[八木・得居]   | 実習 | 体調管理を行う<br>体力づくりの実践を行う<br>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<br>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"> <li>・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)</li> <li>・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)</li> </ul> |    |                                       |    |

|                      |   |
|----------------------|---|
| 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"><li>・健康度と体力の推移をまとめてみましょう。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul> |
| 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。<br>○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%)                                  |