

授業科目	生涯スポーツ					実務家教員担当科目	-				
単位	1.	履修	選択	開講年次	1	開講時期	後期				
担当教員	稲木 光晴										
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。</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、バドミントンの2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>										
授業形態	実習				授業方法	グループワーク					
学生が達成すべき行動目標											
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 運動の楽しさを知り、運動・スポーツを習慣化できる。 										
理想的レベル	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 										
評価方法・評価割合											
評価方法		評価割合（数値）				備考					
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		20%				実習記録用紙					
その他		80%				活動量（歩数や消費カロリー）、試合成績、チームとしての取り組み					
カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング											
DP1	○	DP2	-	DP3	-	DP4	○	DP5	-	ナンバリング	NU10303J
学習課題（予習・復習）										1回の学習目安（時間）	

日々、体調管理を行うとともに、運動やスポーツを取り入れ、健康的な生活を送る。 歩行又はそれと同等（3メッツ）以上の身体活動を1日60分（約8,000歩）以上行う。 筋力トレーニングを週2~3日行う。	1
---	---

授業計画

第1回	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（稲木、八木）
第2回	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（稲木、八木）
第3回	ラケットスポーツ 1-(1) Aグループ：卓球（八木） Bグループ：バドミントン（稲木）
第4回	ラケットスポーツ 1-(2) Aグループ：卓球（八木） Bグループ：バドミントン（稲木）
第5回	ラケットスポーツ 1-(3) Aグループ：卓球（八木） Bグループ：バドミントン（稲木）
第6回	ラケットスポーツ 1-(4) Aグループ：卓球（八木） Bグループ：バドミントン（稲木）
第7回	ラケットスポーツ 1-(5) Aグループ：卓球（八木） Bグループ：バドミントン（稲木）
第8回	ラケットスポーツ 2-(1) Aグループ：バドミントン（稲木） Bグループ：卓球（八木）
第9回	ラケットスポーツ 2-(2) Aグループ：バドミントン（稲木） Bグループ：卓球（八木）
第10回	ラケットスポーツ 2-(3) Aグループ：バドミントン（稲木） Bグループ：卓球（八木）
第11回	ラケットスポーツ 2-(4) Aグループ：バドミントン（稲木） Bグループ：卓球（八木）
第12回	ラケットスポーツ 2-(5) Aグループ：バドミントン（稲木）

	Bグループ：卓球（八木）
第13回	スタミナづくり運動(1) ウォーキング&ジョギング（稲木、八木）
第14回	スタミナづくり運動(2) ウォーキング&ジョギング（前回より時間・距離を伸ばす）（稲木、八木）
第15回	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（稲木、八木）
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－第2版（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ク）
課題に対するフィードバックの方法	成績発表後に、評価点分布図を提示する。
学生へのメッセージ・コメント	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康度と体力の推移をまとめてみる。 ・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る。 ・自身の健康・体力に応じた運動計画を立て、実践してみる。 ・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る。