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	八木　康夫、稲木　光晴						
授業概要	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、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。						
授業形態	実習（第一体育館）			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	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。 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。 3. 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	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。 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。 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。

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%	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	NT10303J EN10303J T010303J

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。	1

歩行またはそれと同等（３メッツ）以上の身体活動を１日 60 分（約 8000 歩）以上行う。	

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（八木・稲木）
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（八木、稲木）
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：パドミントン（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：パドミントン（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：パドミントン（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：パドミントン（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：パドミントン（稲木）
第８回	ラケットスポーツ 2-(1) A グループ：パドミントン（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：パドミントン（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：パドミントン（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：パドミントン（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＆ジョギングの実践実践（八木、稲木）
第 14 回	スタミナづくり運動（２） ウォーキング＆ジョギングの実践（八木、稲木） （前回より時間・距離を伸ばす）
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（八木、稲木）
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	・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	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 ・健康度と体力の推移をまとめる。 ・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こと。