

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										
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（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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 運動の楽しさを知り、運動・スポーツを習慣化できる。</li> </ol>										
理想的レベル	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>										
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。 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。		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（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：パドミントン（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 ー運動の意義と応用ー（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）
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。