

2025年度 授業コード: S3J06100

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／八木 康夫								
授業概要	<p>運動・スポーツは栄養、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	対面授業			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"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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		0				
	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	-	ナンバリング	-
学習課題（予習・復習）								1回の目安時間（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：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（八木、稲木）

第14回	<p>スタミナづくり運動 (2)</p> <p>ウォーキング&ジョギングの実践 (八木、稲木)</p> <p>(前回より時間・距離を伸ばす)</p>
第15回	<p>形態・体力測定 (2)</p> <p>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)</p>
テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
参考図書・教材 ／データ ベース・ 雑誌等の 紹介	<p>成績発表後に、評価点分布図を提示する。</p>
課題に対するフィードバックの方法	<ul style="list-style-type: none"> ・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調べて予備知識を増やす。 ・授業で測定した諸値から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る。
学生へのメッセージ・コメント	