

グループ名	ユニット名等	科 目 名	担当教員名	対象学年次	学期
選択科目	1 単位	体育	河崎 和代	1 年次	秋

授業のキーワード	生涯スポーツ 健康 体力向上
授業の概要	健康な生活を営むためには、スポーツ活動は重要です。この点を理解し、進んで運動に取り組み、生涯スポーツにつなげる力を身につけます。スポーツ活動を通して、仲間づくり、協力、助け合う態度を育てる。授業内容を変更することがあります。
期待される学習成果（目標）	健康な生活を営むためには、スポーツ活動は重要です。この点を理解し、進んで運動に取り組み、生涯スポーツにつなげる力を身につけます。スポーツ活動を通して、仲間づくり、協力、助け合う態度を育てる。

授 業 展 開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第 1 講	オリエンテーション	今後の授業内容について健康とスポーツ（各自の運動レベルを知る）	第 9 講	球技系の運動 バドミントン	第 7 講と同じ
第 2 講	体操系の運動 ストレッチ法	正しいストレッチの方法を学ぶ。	第 10 講	ソフトバレー インディアカ (選択)	ソフトバレー・インディアカのルール理解 サーブ、レシーブ、スパイクの練習
第 3 講	体力測定	測定を行い運動・健康について考える。	第 11 講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第 10 講と同じ
第 4 講	エアロビクス エクササイズ	有酸素運動を理解する。 目標心拍数まで上げる。	第 12 講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第 10 講と同じ
第 5 講	エアロビクス エクササイズ	第 4 講と同じ	第 13 講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第 10 講と同じ
第 6 講	エアロビクス エクササイズ	第 4 講と同じ	第 14 講	レクリエーション	レクリエーションゲームの指導法を学ぶ。
第 7 講	球技系の運動 バドミントン	ダブルスのルール理解 ストローク・フットワークの練習	第 15 講	レクリエーション	レクリエーション
第 8 講	球技系の運動 バドミントン	第 7 講と同じ	定期試験		レポートによる
評価方法		授業への取り組み（出席状況を含む）：80% 実技：20%			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		