

科目群	科目区分等	科目名	担当教員名	対象学年次	学期
共通基礎	1単位 保健体育	身体運動	河崎 和代	1年次	春

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むことで生涯スポーツにつなげていける授業態度を望みます。身体的理由で運動に参加できない場合は、別課題を設定します。
期待される学習成果（目標）	生涯スポーツにつなげる力を身につけることができます。 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ます。

## 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	バドミントン	第7講と同じダブルスでのゲームを中心に行います。
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びます。 正しい歩き方を身につけます。	第10講	ソフトバレー	ソフトバレー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・健康について考えます。	第11講	ソフトバレー	第10講と同じ基本練習を行い、特にスパイク練習をします。
第4講	エアロビクスエクササイズ	有酸素運動を理解します。 目標心拍数まで上げます。	第12講	ソフトバレー	第10講と同じ基本練習もを行い、特にサーブ練習をします。
第5講	エアロビクスエクササイズ	第4講と同じウォーキングレベル・ランニングレベルの心拍数を体験します。	第13講	ソフトバレー	第10講と同じゲームを中心に行います。
第6講	エアロビクスエクササイズ	第4講と同じ安静時心拍数から目標心拍数まで上げ、C-D 後安静時の数値に戻せるか実践します。	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びます。
第7講	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 学生が指導者として行います。
第8講	バドミントン	第7講と同じ基本練習もを行い、ダブルスでゲームを行います。	定期試験		レポートによります。
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		