

| 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着けることができます。<br>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り実践する方法を学びます。） | 第 9 講   | バドミントン   | 第 7 講と同じ<br>基本練習も行い、ゲームを行います。    |
| 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。健康ウォークを学び、理解します。           | 第 10 講  | バドミントン   | ダブルスでのゲームを中心に行います。               |
| 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   | ソフトバレーのルール説明<br>サーブ、レシーブ、スパイクの練習 |
| 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。<br>目標心拍数まで上げます。                | 第 12 講  | ソフトバレー   | 第 11 講と同じ<br>ゲームを少し行います。         |
| 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   | 第 11 講と同じ<br>ゲームを行います。           |
| 第 6 講               | エアロビクスエクササイズ | 第 4 講と同じ                                    | 第 14 講  | ソフトバレー   | 第 11 講と同じ<br>ゲームを中心に行います。        |
| 第 7 講               | バドミントン       | ダブルスのルール理解<br>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 | レクリエーションゲームの指導法を学びます。            |
| 第 8 講               | バドミントン       | 第 7 講と同じ<br>基本練習を行い、ゲームを少し行います。             | 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 |          |                                  |
|                     |              |                                             |         |          |                                  |