

講義名称	体育	担当教員名	河崎 和代
科目群	自然科学 (NAT)		
科目区分等	体育	単 位	1
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	NAT111

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繋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)	生涯スポーツに繋げる力を身に付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		
回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション	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。
2	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。
3	体力測定	測定を行い、運動・健康について考えます。
4	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。
5	エアロビクス エクササイズ	第4講と同じ
6	エアロビクス エクササイズ	第4講と同じ
7	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
8	バドミントン	第7講と同じ 基本練習を行い、ゲームを少し行います。
9	バドミントン	第7講と同じ 基本練習も行い、ゲームを行います。
10	バドミントン	ダブルスでのゲームを中心に行います。
11	ソフトバレー	ソフトバレーのルール説明 サーブ、レシーブ、スパイクの練習
12	ソフトバレー	第11講と同じ ゲームを少し行います。
13	ソフトバレー	第11講と同じ ゲームを行います。
14	ソフトバレー	第11講と同じ ゲームを中心に行います。
15	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。

定 期 試 験	レポートによる
授 業 時 間 外 学 習	日頃からスポーツに関心を持ち、実践してください。
評 価 方 法	授業への取り組み80% 実技20%
使用する教科書 (必ず購入してください)	なし
参 考 文 献	なし