

3 教養科目（スポーツ・健康科目）

授業科目	スポーツ健康論		担当者	浜田 幸史	
	[履修年次]	2年	授業外対応	随時	
	[学期]	前期	[単位]	1単位	
		[必修/選択]	必修	[授業形態]	講義方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯を通じて自他のスポーツライフや健康を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】する、見る、支える、知るといった生涯にわたる豊かなスポーツライフを主体的に実践できるようにするため、運動やスポーツが健康に与える効果、運動やスポーツの行い方、ライフスタイルの在り方等について理解したり、考察したりする。</p> <p>【到達目標】個人・社会生活におけるスポーツと健康について理解し、その課題を他者に伝えることができる。現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにしようとする態度を示すことができる。</p>				
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 毎回、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の教科書 その他、授業時に紹介する。</p>				
授業スケジュール	<p>第 1 回 オリエンテーション、健康とは、保健科教育・健康教育の概要</p> <p>第 2 回 スポーツとは、体育科教育・スポーツ教育の概要</p> <p>第 3 回 スポーツと健康、生活習慣病の予防、レポート①</p> <p>第 4 回 スポーツ・健康と食</p> <p>第 5 回 スポーツ・健康とストレス、休養・睡眠</p> <p>第 6 回 スポーツ・健康と実践計画、運動処方、レポート②</p> <p>第 7 回 スポーツ・健康と環境</p> <p>第 8 回 まとめ</p> <p>第 9 回</p> <p>第 10 回</p> <p>第 11 回</p> <p>第 12 回</p> <p>第 13 回</p> <p>第 14 回</p> <p>第 15 回</p>				
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。				
成績評価の方法	授業参画及び提出課題、筆記試験（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。				
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。				

教職必修

食物栄養専攻を除く全専攻対象 7.5 回

授業科目	生涯スポーツ実習 (A)		担当者	浜田 幸史	
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時	
	[学期]	前期	[単位]	1単位	
		[必修/選択]	必修	[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを継続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>				
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>				
授業スケジュール	<p>第 1 回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第 2 回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第 3 回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第 4 回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第 5 回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第 6 回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第 7 回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第 8 回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第 9 回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第 10 回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第 11 回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第 12 回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第 13 回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第 14 回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第 15 回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>				
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。				
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。				
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。				

教職必修

授業科目	生涯スポーツ実習 (B)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時
	[学期]	前期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを継続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>			
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			

教職必修

授業科目	生涯スポーツ実習 (C)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時
	[学期]	前期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを継続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>			
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			

教職必修

授業科目	生涯スポーツ実習 (D)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時
	[学期]	前期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>			
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			

教職必修

授業科目	生涯スポーツ実習 (E)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時
	[学期]	後期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>			
授業スケジュール	<p>第1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			

授業科目	生涯スポーツ実習 (E)		担当者	道向
	[履修年次]	1年	授業外対応	授業前または終了後
	[学期]	後期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】ラケットスポーツと健康づくり (体力づくり、仲間づくり)</p> <p>【概要】ラケットスポーツとしてテニス、卓球、バドミントンをとりあげ、クラスメートと各種ゲーム、活動を楽しめるようになることを目指す。体力づくりや仲間づくりを意識しつつ、ペアまたはグループで段階的に学習することを通して、各自の能力に応じた技術や動き、プレイスタイルなどを模索する。あわせてスポーツの持つ「コミュニケーション促進力」や「健康増進可能性」など、さまざまな可能性を全体的に追求する。</p> <p>【到達目標】各種目でシングルス、団体戦のゲームができるようになる。体力をつけ、仲間をつくる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 必要に応じてプリントを配布する。※シューズや帽子などは各自適切なものを準備すること (2)			
授業スケジュール	<p>第 1回 オリエンテーション テニス グループ分け、器具・用具の準備と使い方の理解、基本練習 1</p> <p>第 2回 テニス 基本練習 2、ミニゲームへのトライ 1</p> <p>第 3回 テニス 基本練習 3、2分間ラリー、ミニゲームへのトライ 2</p> <p>第 4回 テニス 基本練習 4、戦い方の模索、ミニゲームへのトライ 3</p> <p>第 5回 テニス ミニゲーム団体戦</p> <p>第 6回 卓球 グループ分け、器具・用具の準備と使い方の理解、基本練習 1</p> <p>第 7回 卓球 基本練習 2、シングルスルールの理解、ゲーム 1</p> <p>第 8回 卓球 基本練習 3、2分間ラリー、ゲーム 2</p> <p>第 9回 卓球 基本練習 4、戦い方の模索、ゲーム 3</p> <p>第 10回 卓球 団体戦</p> <p>第 11回 バドミントン グループ分け、器具・用具の準備と使い方の理解、基本練習 1</p> <p>第 12回 バドミントン 基本練習 2、ハーフコートシングルス</p> <p>第 13回 バドミントン 基本練習 3、シングルスルールの理解、ゲーム</p> <p>第 14回 バドミントン 基本練習 4、シングルスゲーム団体戦 1</p> <p>第 15回 バドミントン シングルスゲーム団体戦 2、</p>			
授業外学習(予習・復習)	各種運動を日頃から実践し、身体感覚を新鮮に保つておくこと			
成績評価の方法	出席・課題への取り組み状況 (40%)、運動能力全般 (20%)、小レポートおよび期末レポート (40%)			
実務経験について				

授業科目	生涯スポーツ実習 (F)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次]	1年	授業外対応	随時
	[学期]	後期	[単位]	1単位
			[必修/選択]	必修
			[授業形態]	実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動 (誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力を高めるための運動等)、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	(1) 適宜、授業資料を配付する。 (2) 体育・スポーツ・健康概論 (ナカニシヤ出版、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。			
授業スケジュール	<p>第 1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第 2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第 3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第 4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第 5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第 6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第 7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第 8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第 9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第 10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第 11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第 12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第 13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第 14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第 15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況 (80%)、レポート (20%) 等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			

授業科目	生涯スポーツ実習 (F)		担当者	浜田 幸史
	[履修年次] 1年		授業外対応	随時
	[学期] 後期	[単位] 1単位	[必修/選択] 必修	[授業形態] 実習方式
テーマ及び概要	<p>【テーマ】生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。</p> <p>【概要】導入教材として、体づくり運動（誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動、体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力を高めるための運動等）、主教材として、球技を取り扱う。各運動についての個やチームの課題解決を図る活動を通して、技能や体力を高めつつ、スポーツをする、見る、支える、知るという多様な関わり、楽しみがあることを理解する。</p> <p>【到達目標】各運動に関する知識、課題解決方法等を理解し、楽しさを味わうための技能を身に付けること、動きの改善点等を他者に伝えることができる。主体的な態度、健康・安全への態度を示すことができる。</p>			
(1)テキスト (2)参考文献	<p>(1) 適宜、授業資料を配付する。</p> <p>(2) 体育・スポーツ・健康概論（ナカニシヤ出版）、中・高等学校時保健体育の副読本 その他、授業時に紹介する。</p>			
授業スケジュール	<p>第 1回 オリエンテーション、体づくり運動、体力テスト①、レポート①</p> <p>第 2回 体づくり運動、バスケットボール①</p> <p>第 3回 体づくり運動、バスケットボール②</p> <p>第 4回 体づくり運動、フットサル①</p> <p>第 5回 体づくり運動、フットサル②</p> <p>第 6回 体づくり運動、バレーボール①</p> <p>第 7回 体づくり運動、バレーボール②</p> <p>第 8回 体力テスト②、球技大会①</p> <p>第 9回 体づくり運動、卓球・バドミントン①</p> <p>第 10回 体づくり運動、卓球・バドミントン②</p> <p>第 11回 体づくり運動、ティーボール①</p> <p>第 12回 体づくり運動、ティーボール②</p> <p>第 13回 体づくり運動、ポッチャ・モルック①</p> <p>第 14回 体づくり運動、ポッチャ・モルック②</p> <p>第 15回 体力テスト③、球技大会②、まとめ、レポート②</p>			
授業外学習(予習・復習)	健康・安全に留意し、授業内容を復習すること。			
成績評価の方法	授業参画及び各運動に関する知識・技能の習得状況（80%）、レポート（20%）等から総合的に評価する。			
実務経験について	小・中学校、高等専門学校、大学における保健体育科目等の担当、小中高大生、社会人へのスポーツ・健康指導の経験あり。			