

15 第二部商経学科教養科目  
(スポーツ・健康科目)



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(B)		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、球技ゴール型①</p> <p>第3回 体づくり運動、球技ゴール型②</p> <p>第4回 体づくり運動、球技ゴール型③</p> <p>第5回 体づくり運動、球技ゴール型④</p> <p>第6回 体づくり運動、球技ネット型①</p> <p>第7回 体づくり運動、球技ネット型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、球技ネット型③</p> <p>第10回 体づくり運動、球技ネット型④</p> <p>第11回 体づくり運動、ベースボール型・ターゲット型①</p> <p>第12回 体づくり運動、ベースボール型・ターゲット型②</p> <p>第13回 体づくり運動、ベースボール型・ターゲット型③</p> <p>第14回 体づくり運動、ベースボール型・ターゲット型④</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。			