

科目名 (科目番号)	健康スポーツ (083716)	教員名 向後 和典	学科等	共通	選択	履修年次	1
			曜日・時限等	時間割表参照		単位数	1
			オフィスアワー		月5	第2キャンパスA311	
授業概要	自己開発を目的に行われる余暇活動が、生活の質を向上させることから、現在運動実践への関心が高まりをみせている。また、生涯にわたり健康的な生活を営むためにも、日常生活での継続的な運動は欠かせない。これらのことを踏まえ、健康スポーツの授業では、運動(スポーツ)実践をライフスタイルとして確立することを目的に、技能や環境づくり等の基礎的な能力を向上させていく。						
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。						
授業計画	回	授業項目	学習内容・到達目標				
	1	オリエンテーション コミュニケーションゲーム①(アイスブレイク)	到達目標:学習環境づくりとしてアイスブレイク系のゲームを体験し、その要因について理解する。 学習内容:受講上の注意点、授業計画、単位取得の条件、授業の構成を踏まえ、活動しやすい環境づくりの要因を学習する。				
	2	コミュニケーションゲーム② (イニシアチブ・トラスト)	到達目標:学習環境づくりとしてイニシアチブ系のゲーム・トラスト系のゲームを体験し、その要因について理解する。 学習内容:活動しやすい環境づくりの要因を学習する。				
	3	バドミントン①	到達目標:バドミントンの道具の特性を理解するためのドリルやリードアップゲームを体験し、バドミントンの基本技術を高めるための方法を実践する。 学習内容:バドミントンの基本技術を学習する。				
	4	バドミントン②	到達目標:バドミントンのルールの特性を理解するためのリードアップゲーム等を体験し、バドミントンにおけるチーム戦術を工夫し実践する。 学習内容:バドミントン(特にダブルス)のルール・戦術等を学習する。				
	5	バドミントン③	到達目標:グループワークを通じ、目的的なバドミントンゲームのための環境づくりを工夫し実践する。 学習内容:バドミントンのゲームを計画・実践する。				
	6	ソフトバレーボール ①	到達目標:ソフトバレーボールに使用する道具の特性に慣れるためのドリルやリードアップゲームを体験し、ソフトバレーボールの技能を高めるための練習方法を実践する。 学習内容:ソフトバレーボールの基本的技術を学習する。				
	7	ソフトバレーボール ②	到達目標:ソフトバレーボールのルールの特性を理解するためのリードアップゲーム等を体験し、ソフトバレーボールにおけるチーム戦術を工夫し実践する。 学習内容:ソフトバレーボールのルール・戦術(特に三段攻撃)等を学習する。				
	8	ソフトバレーボール ③	到達目標:グループワークを通じ、目的的なソフトバレーボールゲームのための環境づくりを工夫し実践する。 学習内容:ソフトバレーボールのゲームを計画・実践する①。				
	9	ソフトバレーボール ④	到達目標:グループワークを通じ、より目的的なソフトバレーボールゲームのための環境づくりを工夫し実践する。 学習内容:ソフトバレーボールのゲームを計画・実践する②。				
	10	フライングディスクを用いたスポーツ①	到達目標:道具の特性に慣れるためのドリルやリードアップゲームを体験し、フライングディスクの操作技能を高めるための練習方法を実践する。 学習内容:フライングディスクの基本的技術を学習する。				
	11	フライングディスクを用いたスポーツ②	到達目標:フライングディスクを用いたスポーツ種目としてアルティメットのルールの特性を理解するためのリードアップゲーム等を体験し、アルティメットにおけるチーム戦術を工夫し実践する。 学習内容:アルティメットのルール・戦術等を学習する。				
	12	フライングディスクを用いたスポーツ③	到達目標:グループワークを通じ、アルティメットゲームのための環境づくりを工夫し実践する。 学習内容:アルティメットのゲームを計画・実践する。				
	13	卓球①	到達目標:卓球の道具の特性を理解するためのドリルやリードアップゲームを体験し、卓球の基本技術を高めるための方法を実践する。 学習内容:卓球の基本技術・ルール・戦術等を学習する。				
	14	卓球②	到達目標:グループワークを通じ、卓球ゲームのための環境づくりを工夫し実践する。 学習内容:卓球のゲームを計画・実践する。				
	15	まとめ	到達目標:受講者全員が参加できるスポーツ環境づくりの工夫を実践する。 学習内容:スポーツの環境づくりのための種目設定・ルール設定等について学習する。				
成績評価の方法・基準	種目ごとに実践レポートを課します(100%)。						
教科書	授業中に必要な資料を配布します。						
参考図書							
教員からのメッセージ	①スポーツを楽しむためには、そのための環境づくりが重要となります。この授業では環境づくりを意識して行動できる人材を育成していきます。②運動服、屋内及び屋外の運動靴については、学校指定はないため各自で準備してください。③授業内容は進行度合いに応じて変更することがあります。④実践レポートはコメント等を付し返却します。⑤インターネット環境を利用し、画像や映像で実際のスポーツ実践の様子を見ておくと、実際に自分が行う際に役立ちます。是非準備学習として授業項目、準備学習キーワードを検索してみましょう!						