

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	健康・スポーツ総論						
担当教員	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11100
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1~2	単位数	2.0
授業のテーマ	スポーツ文化の楽しみ方						
授業の概要	スポーツ文化へのかかわり方は、単に「する」ことだけに限りません。スポーツを「みる」ことは、現代社会の人々の生活にとって欠かすことのできない楽しみの一つであり、スポーツ大会やイベントを「ささえる」ことや興味や関心のあるスポーツについて「しらべる」ことも、大切な関わり方の一つです。授業では、現代社会におけるスポーツの価値を多角的に捉え、様々な楽しみ方や関わり方があることを見ていきます。						
到達目標	健康的な生活を送るために運動・スポーツの必要性があることを認識し、個人のスポーツニーズに合わせた運動・スポーツの楽しみ方を、生涯にわたり実践するための知識とスキルを身につけることができる。【知識・理解】 【態度・志向性】						
授業計画	第1回：ガイダンス、健康とスポーツについて考える 第2回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (1) 体力 第3回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (2) 筋 第4回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (3) からだをコントロールする！ 第5回：スポーツの向上をめざして (1) 筋肉つくりと筋力つくり 第6回：スポーツの向上をめざして (2) 「スタミナ」をつけるには？ 第7回：スポーツの向上をめざして (3) 様々なスポーツに必要な体力 第8回：スポーツの向上をめざして (4) 「体力がすべて」は本当？ 第9回：スポーツを楽しむための体力をつけよう!! 第10回：女子のスポーツ適性 (1) からだのなかみはスポーツ向き？ 第11回：女子のスポーツ適性 (2) 体力は大丈夫？ 第12回：トップアスリートにみるスポーツと体力 (1) からだの大きさとなかみ 第13回：トップアスリートにみるスポーツと体力 (2) 筋力とすばやさ、身体能力 第14回：成長・発達と老化と健康・スポーツ 第15回：まとめと試験						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：松蔭manabaのコンテンツにある配布資料を事前に熟読するようしておいて下さい。(学習時間:2時間) 授業後学習：毎回の授業で配布した資料を元に、授業で学習したことについて復習し、次回の授業で質問する事に答えられるようしておいて下さい。(学習時間:2時間)						
授業方法	講義(松蔭manabaを活用して、配布資料を公開したり課題レポートを課したりする)						
評価基準と評価方法	試験：35%、小レポート：55%、平常点：10%、遅刻した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、授業最終回の試験を受けることができません。						
履修上の注意	20分以上の遅刻は欠席扱いとします。(交通機関延着による遅刻は、延着証明書がある場合は遅刻としない) 遅刻3回で欠席1回とみなします。 携帯電話やスマートフォンは授業で使用を許可した時以外は使用しないこと。 私語、居眠りは厳禁とします。 授業中の無断退出は認めません。退出の必要がある場合は、教員に申し出ること。						
教科書	使用しない。こちらで用意する資料を配付・使用します。						
参考書	必要に応じて授業で紹介する。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	健康・スポーツ総論						
担当教員	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11100
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜2	配当学年	1~2	単位数	2.0
授業のテーマ	スポーツ文化の楽しみ方						
授業の概要	スポーツ文化へのかかわり方は、単に「する」ことだけに限りません。スポーツを「みる」ことは、現代社会の人々の生活にとって欠かすことのできない楽しみの一つであり、スポーツ大会やイベントを「ささえる」ことや興味や関心のあるスポーツについて「しらべる」ことも、大切な関わり方の一つです。授業では、現代社会におけるスポーツの価値を多角的に捉え、様々な楽しみ方や関わり方があることを見ていきます。						
到達目標	健康的な生活を送るために運動・スポーツの必要性があることを認識し、個人のスポーツニーズに合わせた運動・スポーツの楽しみ方を、生涯にわたり実践するための知識とスキルを身につけることができる。【知識・理解】 【態度・志向性】						
授業計画	第1回：ガイダンス、健康とスポーツについて考える 第2回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (1) 体力 第3回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (2) 筋 第4回：健康な生活やスポーツ活動をささえるからだ (3) からだをコントロールする！ 第5回：スポーツの向上をめざして (1) 筋肉づくりと筋力づくり 第6回：スポーツの向上をめざして (2) 「スタミナ」をつけるには？ 第7回：スポーツの向上をめざして (3) 様々なスポーツに必要な体力 第8回：スポーツの向上をめざして (4) 「体力がすべて」は本当？ 第9回：スポーツを楽しむための体力をつけよう!! 第10回：女子のスポーツ適性 (1) からだのなかみはスポーツ向き？ 第11回：女子のスポーツ適性 (2) 体力は大丈夫？ 第12回：トップアスリートにみるスポーツと体力 (1) からだの大きさとなかみ 第13回：トップアスリートにみるスポーツと体力 (2) 筋力とすばやさ、身体能力 第14回：成長・発達と老化と健康・スポーツ 第15回：まとめと試験						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：松蔭manabaのコンテンツにある配布資料を事前に熟読するようしておいて下さい。(学習時間:2時間) 授業後学習：毎回の授業で配布した資料を元に、授業で学習したことについて復習し、次回の授業で質問する事に答えられるようしておいて下さい。(学習時間:2時間)						
授業方法	講義(松蔭manabaを活用して、配布資料を公開したり課題レポートを課したりする)						
評価基準と評価方法	試験：35%、小レポート：55%、平常点：10%、遅刻した場合は減点 欠席回数が5回以上の者は、授業最終回の試験を受けることができません。						
履修上の注意	20分以上の遅刻は欠席扱いとします。(交通機関延着による遅刻は、延着証明書がある場合は遅刻としない) 遅刻3回で欠席1回とみなします。 携帯電話やスマートフォンは授業で使用を許可した時以外は使用しないこと。 私語、居眠りは厳禁とします。 授業中の無断退出は認めません。退出の必要がある場合は、教員に申し出ること。						
教科書	使用しない。こちらで用意する資料を配付・使用します。						
参考書	必要に応じて授業で紹介する。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	食物と身体						
担当教員	原 正之					科目ナンバ-	Z51140
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	月曜1	配当学年	1~2	単位数	2.0
授業のテーマ	食物の摂取、消化、吸収、代謝、しくみの解説と、現代の食物や健康維持に関わる話題（安全に健やかに食べる こと、栄養を取ること、とは何か？）。						
授業の概要	はじめに食物の消化と吸収のしくみや、血液による栄養分の循環と老廃物の排泄をはじめとする身体のしくみを 説明し、次いで蛋白質、糖質、脂質の代謝とこれに影響を与えるビタミンやホルモンの役割、体外から取り込ん だ薬物や異物の代謝について解説する。これらの基礎的な知識をふまえた上で、現代の食生活、健康食品、食品 の供給や安全性といった話題を通して、現代社会における健康保持について考える。						
到達目標	(1) 消化吸収のしくみをはじめとする身体のしくみと、主要な栄養素など栄養学の基礎的な知識や概念を理解す ることができる【知識・理解】 (2) 健康な食生活や食品の安全性について科学的に正確な情報を求め、考え、生涯にわたり健康な身体の保持増 進を図る姿勢を身につけることができる【態度・志向性】						
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物の消化と吸収のしくみ 2. 栄養分の循環と老廃物の排出 3. 蛋白質の代謝 4. 糖質の代謝 5. 脂質の代謝 6. 薬物や異物の代謝 7. ミネラルの代謝 8. ビタミンの役割 9. ホルモン・自律神経の働きと恒常性 10. 食欲の調節機構とエネルギー代謝 11. 健康食品について 12. 生活習慣病 13. 飲酒と喫煙 14. 食品の供給 15. 食生活の変化、および全体のまとめ 						
授業外における 学習（準備学習 の内容・時間）	新聞（インターネット上の報道も含む）などで報道される、食品の安全性、供給、健康への影響、などについて の記事に良く目を通して、必要であれば記録しておく（学習時間：週3時間程度）。授業で配布した資料を用い て復習を行う（学習時間：週1時間程度）。必要に応じて、講義内容に関連した調査や自分の意見についてメモ などの提出を求める事がある。						
授業方法	資料等を配付して講義を行う。主に資料（プリント）に記載された事項の説明を中心に授業を進めるが、自分の 意見について簡単なメモの提出を求める事がある。						
評価基準と 評価方法	平常点（授業態度、積極性など）50%と課題レポート提出50%により、総合的に評価する。						
履修上の注意	参考図書としては、健康食品などについてのいわゆるハウツー本等ではなく、食品科学や栄養学の基礎的な解説 書や教科書を読むことを薦める。厚生労働省、農林水産省、内閣府食品安全委員会等のホームページも参考にな る場合がある。						
教科書	取り上げる問題が多岐に渡るので、教科書（書籍）は特に指定しない。参考となる情報源は適宜授業の資料中で紹 介する。						
参考書	基礎栄養学 補訂版（池田彩子、鈴木恵美子、脊山洋右、野口忠、藤原洋子 編、新スタンダード栄養・食物シ リーズ9、東京化学同人 ISBN978-4-8079-1681-8）。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	女性の身体と健康						
担当教員	西川 央江					科目ナンバ-	Z11110
学期	前期/1st semester	曜日・時限	水曜3	配当学年	1~2	単位数	2.0
授業のテーマ	女性の身体の健康についての正しい知識と情報を得て、生涯にわたって、女性の健康を維持増進させていくことについての知識の取得						
授業の概要	女性が生涯にわたって身体の健康を維持増進していくためには、一般的な身体の健康に関する知識を基礎に、女性もつ妊娠・出産という男性と異なる特質についての知識が必要となる。本授業では女性の生涯を通じた健康、さらには次世代の健康な育成について様々な観点から考え、自らの身体の健康状態を観察し、健康維持増進に取り組めるよう知識の取得を目指す。						
到達目標	1. 女性の健康課題について理解を深めることができる【知識・理解】 2. 女性の健康保持と増進に必要な知識・情報について理解を深めることができる【知識・理解】 3. 自分の健康課題を見つけることができ、それに対して具体的な改善方法を考えることができる【汎用的技能】 【態度・志向性】						
授業計画	第1回 女性の健康の概念と基本理念（リプロダクティブ・ヘルス/ライフ） 第2回 生活習慣と女性の健康（①食事・排泄） 第3回 生活習慣と女性の健康（②運動・睡眠） 第4回 生涯を通じた女性の健康（①思春期と月経） 第5回 生涯を通じた女性の健康（②月経に関するトラブル） 第6回 生涯を通じた女性の健康（③妊娠・出産） 第7回 生涯を通じた女性の健康（④避妊・中絶） 第8回 生涯を通じた女性の健康（⑤性感感染症予防） 第9回 生涯を通じた女性の健康（⑥子宮頸がん・乳がん・大腸がん） 第10回 生涯を通じた女性の健康（⑦ドメスティックバイオレンスとその対応） 第11回 生涯を通じた女性の健康（⑧性暴力被害とその対応） 第12回 生涯を通じた女性の健康（⑨タバコ・薬物等による健康への影響） 第13回 生涯を通じた女性の健康（⑩女性アスリートの健康） 第14回 生涯を通じた女性の健康（⑪老年期に向けての身体の健康） まとめ試験 第15回 講義全体の学習内容の総復習（身体の年代別課題とメンタルヘルス）						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：シラバスを参考に次の講義に関する情報をメディアや文献から得る。そして、自分自身の健康状態を観察し、健康課題を見つける。（学習時間2時間） 授業後学習：講義内容を振り返りまとめる。そして、講義内容ををもとに自分自身の健康を保持増進させる方法を考える（学習時間2時間）						
授業方法	講義：テーマごとに女性の健康について講義を行う。事例紹介時は視覚教材を活用する。テーマに対して、自分の女性としての健康課題を点検し、講義内容を参考に健康増進のために実践することを見出す。						
評価基準と評価方法	まとめ試験60%、授業内での提出物40% まとめ試験：授業で扱った女性としての健康についての課題と保持増進について、理解度を評価する。（到達目標1・2・3に関する到達目標の確認） 授業内での提出物：各回提出のリアクションペーパー（講義についてのコメント・質問・課題への自分の考え）の内容、記述の的確さを評価する。						
履修上の注意	単位認定は出席3分の2以上で行います。自分の健康に関心をもち、より健康になることを目指して健康管理に留意し、出席してください。						
教科書	テキストは指定しない。講義時に資料を配布する。						
参考書	講義時間に随時紹介する。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習 / (ニュースポーツ)						
担当教員	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11126
学期	後期 / 2nd semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1~2	単位数	1.0
授業のテーマ	ニュースポーツを通して体を動かすことの楽しさを知り、生涯に渡って運動を継続できる習慣を身につけよう						
授業の概要	ニュースポーツは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツとして近年注目されています。この授業では、運動不足解消やレクリエーションの一環として導入されている例も多いニュースポーツを実践していきます。						
到達目標	ニュースポーツの各種目のルールを理解し、仲間と協力してプレーすることができる。【知識・理解】【態度・志向性】 各種目をプレーするために必要な体力を向上することができる。【態度・志向性】 グループのメンバーやクラス(履修者)のメンバーとコミュニケーションがとれる。【汎用的技能】						
授業計画	<p>【実施スポーツ種目予定】</p> <p>第1週～第3週 『フライングディスク①(ドッジビー)』 第4週～第6週 『パターゴルフ』 第7週～第9週 『フライングディスク②』 (種目変更の可能性有) 第10週～第12週 『ソフトバレーボール』 第13週～第15週 『インディアカ』</p> <p>【内容】</p> <p>第1週：ガイダンスとフライングディスク(ドッジビー)の導入 第2週：フライングディスク(ドッジビー)の実践① 第3週：フライングディスク(ドッジビー)の実践② 第4週：パターゴルフの導入(種目変更の可能性有) 第5週：パターゴルフの実践①(種目変更の可能性有) 第6週：パターゴルフの実践②(種目変更の可能性有) 第7週：フライングディスクの導入 第8週：フライングディスクの実践① 第9週：フライングディスクの実践② 第10週：ソフトバレーボールの導入 第11週：ソフトバレーボールの実践① 第12週：ソフトバレーボールの実践② 第13週：インディアカの導入 第14週：インディアカの実践① 第15週：インディアカの実践②</p>						
授業外における学習(準備学習の内容・時間)	授業前学習：各種目のルールを授業中に質問するので、答えられるようにしておいて下さい。(学習時間:1時間) 授業後学習：使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集して授業中の質問に答えられるようにしておいて下さい。(学習時間:1時間)						
授業方法	身体運動を伴う実習および演習						
評価基準と評価方法	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い等の平常点 75% 2) 技能の到達度 25% ※ 運動ができる服装(体操服やシューズ)を忘れた場合は減点します。 ※ 欠席回数が5回以上の者は、成績評価の対象と対象としません。						
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが、ジーパンなど運動しにくいものは避け、運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ、屋外では屋外用シューズを使用すること。 ・20分以上の遅刻は欠席扱いとします。(交通機関延着による遅刻は、延着証明書がある場合は遅刻としない) ・遅刻3回で欠席1回とみなします。						
教科書	特になし						
参考書	必要に応じて授業で紹介する。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習 / (ニュースポーツ)						
担当教員	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11126
学期	後期 / 2nd semester	曜日・時限	水曜2	配当学年	1~2	単位数	1.0
授業のテーマ	ニュースポーツを通して体を動かすことの楽しさを知り、生涯に渡って運動を継続できる習慣を身につけよう						
授業の概要	ニュースポーツは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツとして近年注目されています。この授業では、運動不足解消やレクリエーションの一環として導入されている例も多いニュースポーツを実践していきます。						
到達目標	ニュースポーツの各種目のルールを理解し、仲間と協力してプレーすることができる。【知識・理解】【態度・志向性】 各種目をプレーするために必要な体力を向上することができる。【態度・志向性】 グループのメンバーやクラス(履修者)のメンバーとコミュニケーションがとれる。【汎用的技能】						
授業計画	<p>【実施スポーツ種目予定】</p> <p>第1週～第3週 『フライングディスク①(ドッジビー)』 第4週～第6週 『パターゴルフ』 第7週～第9週 『フライングディスク②』(種目変更の可能性有) 第10週～第12週 『ソフトバレーボール』 第13週～第15週 『インディアカ』</p> <p>【内容】</p> <p>第1週：ガイダンスとフライングディスク(ドッジビー)の導入 第2週：フライングディスク(ドッジビー)の実践① 第3週：フライングディスク(ドッジビー)の実践② 第4週：パターゴルフの導入(種目変更の可能性有) 第5週：パターゴルフの実践①(種目変更の可能性有) 第6週：パターゴルフの実践②(種目変更の可能性有) 第7週：フライングディスクの導入 第8週：フライングディスクの実践① 第9週：フライングディスクの実践② 第10週：ソフトバレーボールの導入 第11週：ソフトバレーボールの実践① 第12週：ソフトバレーボールの実践② 第13週：インディアカの導入 第14週：インディアカの実践① 第15週：インディアカの実践②</p>						
授業外における学習(準備学習の内容・時間)	授業前学習：各種目のルールを授業中に質問するので、答えられるようにしておいて下さい。(学習時間:1時間) 授業後学習：使用される用具やコート、ゴルフ場などの施設について、資料を収集して授業中の質問に答えられるようにしておいて下さい。(学習時間:1時間)						
授業方法	身体運動を伴う実習および演習						
評価基準と評価方法	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い等の平常点 75% 2) 技能の到達度 25% ※ 運動ができる服装(体操服やシューズ)を忘れた場合は減点します。 ※ 欠席回数が5回以上の者は、成績評価の対象と対象としません。						
履修上の注意	・服装に関しては原則的に自由ですが、ジーンズなど運動しにくいものは避け、運動ができる服装で出席してください。 ・靴は体育館では体育館シューズ、屋外では屋外用シューズを使用すること。 ・20分以上の遅刻は欠席扱いとします。(交通機関延着による遅刻は、延着証明書がある場合は遅刻としない) ・遅刻3回で欠席1回とみなします。						
教科書	特になし						
参考書	必要に応じて授業で紹介する。						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習1／（バドミントン）						
担当教員	板谷 昭彦					科目ナンバ-	Z11121
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜1	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	運動・スポーツに親しみ、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しもう。						
授業の概要	健康・スポーツ科学の理論を生かし安全で効果的な身体運動の実践能力を育成すると共に、バドミントンを通して生涯にわたって運動・スポーツに親しむ資質や能力を取得するために実施します。						
到達目標	(1) バドミントンのゲームのルールを理解し、説明できる【知識・理解】 (2) 技術を習得し、戦術を考えてダブルスゲームを実践できるようになる。【態度・志向性】 (3) 履修者及びペアのメンバーとコミュニケーションがとれる。【汎用的技能】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フォアハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（1） 第3回 フォアハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（2） 第4回 バックハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（1） 第5回 バックハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（2） 第6回 サーブ（ロング、ショート）の打ち方 第7回 ストローク練習とルール（1） 第8回 ストローク練習とルール（2） 第9回 ダブルスゲームを楽しむ（1）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第10回 ダブルスゲームを楽しむ（2）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第11回 ダブルスゲームを楽しむ（3）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第12回 ダブルスゲームを楽しむ（4）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第13回 ダブルスゲームを楽しむ（5）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第14回 ダブルスゲームを楽しむ（&）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第15回 まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：バドミントンのルールを調べ質問に答えられるようにしておいて下さい。（学習時間：1時間） 授業後学習：使用される用具やコート等の資料を収集して質問に答えられるようにしておいて下さい（学習時間：1時間）						
授業方法	身体運動を伴う実習						
評価基準と評価方法	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い等の平常点 70% 2) 技術の到達度 30% ※体操服やシューズを忘れた場合は減点します。						
履修上の注意	1) 運動に適した服装及び体育館シューズを持参して下さい。 2) ソフトバレーボールが上手になりたい、楽しみたいと思っている人が履修して下さい。 3) 20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着による遅刻は、延着証明がある場合は遅刻としません） 4) 遅刻3回で欠席1回とみなします。						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習1／（バドミントン）						
担当教員	板谷 昭彦					科目ナンバ-	Z11121
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜2	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	運動・スポーツに親しみ、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しもう。						
授業の概要	健康・スポーツ科学の理論を生かし安全で効果的な身体運動の実践能力を育成すると共に、バドミントンを通して生涯にわたって運動・スポーツに親しむ資質や能力を取得するために実施します。						
到達目標	(1) バドミントンのゲームのルールを理解し、説明できる【知識・理解】 (2) 技術を習得し、戦術を考えてダブルスゲームを実践できるようになる。【態度・志向性】 (3) 履修者及びペアのメンバーとコミュニケーションがとれる。【汎用的技能】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フォアハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（1） 第3回 フォアハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（2） 第4回 バックハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（1） 第5回 バックハンドストローク（オーバーヘッド、サイドハンド、アンダーハンド）の打ち方（2） 第6回 サーブ（ロング、ショート）の打ち方 第7回 ストローク練習とルール（1） 第8回 ストローク練習とルール（2） 第9回 ダブルスゲームを楽しむ（1）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第10回 ダブルスゲームを楽しむ（2）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第11回 ダブルスゲームを楽しむ（3）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第12回 ダブルスゲームを楽しむ（4）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第13回 ダブルスゲームを楽しむ（5）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第14回 ダブルスゲームを楽しむ（&）※相互審判とし、全員でゲームを進める。 第15回 まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：バドミントンのルールを調べ質問に答えられるようにしておいて下さい。（学習時間：1時間） 授業後学習：使用される用具やコート等の資料を収集して質問に答えられるようにしておいて下さい（学習時間：1時間）						
授業方法	身体運動を伴う実習						
評価基準と評価方法	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い等の平常点 70% 2) 技術の到達度 30% ※体操服やシューズを忘れた場合は減点します。						
履修上の注意	1) 運動に適した服装及び体育館シューズを持参して下さい。 2) ソフトバレーボールが上手になりたい、楽しみたいと思っている人が履修して下さい。 3) 20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着による遅刻は、延着証明がある場合は遅刻としません） 4) 遅刻3回で欠席1回とみなします。						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習/スポーツ実習2/ (テニス)						
担当教員	吉川 小百合					科目ナンバ-	Z11122
学期	前期/1st semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1~2	単位数	1.0
授業のテーマ	授業では基本技術の習得、ゲームのルールやテニスのマナーを学び応用技術を実習しゲームが出来るように学習する。 テニスの楽しさや出来る喜びを感じる。						
授業の概要	グラウンドストローク (フォアハンド・バックハンド)、ボレー (フォアハンド・バックハンド)、スマッシュ、サーブの技術の習得。各ショットに適したグリップの説明。シングルス及びダブルスのルールの理解、シングルス、ダブルスのゲームの行い方、テニスのマナーの理解、審判の仕方。						
到達目標	テニスの基本技術と応用技術とルールやテニスのマナーを学び、試合をすることが出来る。【知識・理解】【汎用的技能】【態度・志向性】						
授業計画	<p>第1回 授業の説明・授業のねらい・安全管理・評価方法について説明を行う</p> <p>第2回 ラケットとボールに慣れる (ボールの弾み方、ラケットの長さを覚える)</p> <p>第3回 フォアハンドストローク (グリップとボールの回転の理解・トスボールを打つ)</p> <p>第4回 バックハンドストローク (グリップとボールの回転の理解・トスボールを打つ)</p> <p>第5回 フォアハンドストローク復習</p> <p>第6回 グラウンドストローク (ショートラリー・ベースラインラリー)</p> <p>第7回 フォアハンドストロークとバックハンドストローク復習</p> <p>第8回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー (グリップとボールの回転の理解・トスボールを打つ・ボレーボレー)</p> <p>第9回 ストローク復習</p> <p>第10回 サーブ (グリップとボールの回転の理解) ・ストローク・ボレー復習</p> <p>第11回 スマッシュ (グリップとボールの回転の理解) ストローク・ボレー・サーブ復習</p> <p>第12回 ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュ復習</p> <p>第13回 フットワークの説明・ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュ復習</p> <p>第14回 サービス&レシーブ・ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュ復習</p> <p>第15回 ルールの説明・ポイントの数え方・サービス&レシーブ復習</p> <p>第16回 シングルのゲーム (2ポイント交代)</p> <p>第17回 シングルのゲーム (2ゲーム先取)</p> <p>第18回 ダブルスのゲーム (4ゲームマッチ)</p> <p>第19回 ダブルスのゲーム (4ゲーム先取)</p>						
	個人の技能に応じてシラバスの内容を変更して指導を行う場合がある。						
授業外における学習 (準備学習の内容・時間)	<p>授業前学習：授業計画や授業中に予告した内容をもとに、テニス雑誌やインターネット等を調査し関心を高めておく。(学習時間：1時間)</p> <p>授業後学習：ルールの確認と自らの動きを振り返り、さらにプロテニス選手の動画を視聴して、イメージを持つ。ルールを覚える。(学習時間：1時間)</p>						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	授業への積極的参加度75% (授業への積極的参加度も重視し実技と合わせて総合的に評価する) 技術点25% (フォアハンド・バックハンド・ボレー・サーブ・スマッシュ5×5点)						
履修上の注意	<p>テニスシューズを履くことが望ましい。雨天時はテニスコート横の体育館で行うため上履きシューズを持参すること。忘れた場合、見学・レポート提出。</p> <p>*質問は授業前後に受け付けます。</p>						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習3／（ゴルフ）						
担当教員	板谷 昭彦					科目ナンバ-	Z11123
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜1	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのゴルフ技術の習得						
授業の概要	この授業では、大学生に人気の高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。そこで生涯スポーツとして人気のあるゴルフの知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	<p>(1) ゴルフスイングの理論および基本的なフォームを習得し、その理論を他者にわかりやすく説明することができる。【知識・理解】</p> <p>(2) その理論を理解し、ショートアイアン（9番）、ミドルアイアン（7番）、ロングアイアン（5番）、ウッドクラブ、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。【汎用的技能】</p> <p>(3) ゴルフの特色を知り、ゴルフへの興味と関心をより具体的なものとして意識することができる。【態度・志向性】</p>						
授業計画	<p>第1回：ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明）</p> <p>第2回：グリップ（握り方）、アドレス（構え方）、スイングフォームを作る</p> <p>第3回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（1）腕の使い方の習得</p> <p>第4回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（2）肩の回転の習得</p> <p>第5回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（3）体重移動の習得</p> <p>第6回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（4）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得</p> <p>第7回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第8回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第9回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第10回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第11回：ロングアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第12回：ロングアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習</p> <p>第14回：ショートアイアンを使ってアプローチショットの練習</p> <p>第15回：実技テスト</p>						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	<p>授業前準備学習；テレビやビデオでゴルフの試合等を見て、ゴルフに関する知識を深めておいてください。（1時間）</p> <p>授業後学習；授業で取り上げた内容の確認と整理（1時間）</p>						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	<p>1) 学習意欲、取り組みにより総合的に評価する。70%</p> <p>2) 技術の到達度 30%</p> <p>※基本的なフォームを理解し習得できているか。また、使用するクラブの機能通り打つことができているか評価する。</p> <p>※体操服やシューズを忘れた場合は減点します。</p>						
履修上の注意	<p>1) 運動に適した服装で参加すること。ゴルフ用手袋は大学で用意している。授業は、体育館と屋外のゴルフ練習場で行いますので、体育館用シューズと屋外用シューズの両方を準備して下さい。</p> <p>2) 20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着による遅刻は、延着証明がある場合は遅刻としません。）</p> <p>※質問は授業の前後で受け付けます。</p>						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習3／（ゴルフ）						
担当教員	板谷 昭彦					科目ナンバ-	Z11123
学期	前期／1st semester	曜日・時限	水曜2	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	生涯スポーツとしてのゴルフ技術の習得						
授業の概要	この授業では、大学生に人気の高いスポーツ種目を取り上げ、学んだスポーツを生涯にわたって実践できる力を養成する。スポーツの知識を学び実践することは、人間の身体に対する正しい知識と、日常生活にも通ずる身体の動かし方を習得し、健康への意識と関心を高めることでもある。スポーツの基礎的技術を習得して得られる満足感と、スポーツをすることの純粋な楽しさ・面白さを体全体で体験できるようにすることで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。そこで生涯スポーツとして人気のあるゴルフの知識及びスイング理論を学び、基本スイング形成・応用スイング形成の手順及び打球の基本技術・応用技術の習得を目指します。また、ゴルフというスポーツを通して健康づくりや体力づくりの基礎的知識を学びます。						
到達目標	<p>(1) ゴルフスイングの理論および基本的なフォームを習得し、その理論を他者にわかりやすく説明することができる。【知識・理解】</p> <p>(2) その理論を理解し、ショートアイアン（9番）、ミドルアイアン（7番）、ロングアイアン（5番）、ウッドクラブ、それぞれのクラブの機能に合ったボールを打つことができる。【汎用的技能】</p> <p>(3) ゴルフの特色を知り、ゴルフへの興味と関心をより具体的なものとして意識することができる。【態度・志向性】</p>						
授業計画	<p>第1回：ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明）</p> <p>第2回：グリップ（握り方）、アドレス（構え方）、スイングフォームを作る</p> <p>第3回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（1）腕の使い方の習得</p> <p>第4回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（2）肩の回転の習得</p> <p>第5回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（3）体重移動の習得</p> <p>第6回：プラスチックボールでの打球練習でフォームを作る（4）腕、肩、体重移動を連動させたスイングの習得</p> <p>第7回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第8回：ショートアイアン（9番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第9回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第10回：ミドルアイアン（7番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第11回：ロングアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習（1）ハーフショットの習得</p> <p>第12回：ロングアイアン（5番）を使って正規のボールでの打球練習（2）フルショットの習得</p> <p>第13回：ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習</p> <p>第14回：ショートアイアンを使ってアプローチショットの練習</p> <p>第15回：実技テスト</p>						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	<p>授業前準備学習；テレビやビデオでゴルフの試合等を見て、ゴルフに関する知識を深めておいてください。（1時間）</p> <p>授業後学習；授業で取り上げた内容の確認と整理（1時間）</p>						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	<p>1) 学習意欲、取り組みにより総合的に評価する。70%</p> <p>2) 技術の到達度 30%</p> <p>※基本的なフォームを理解し習得できているか。また、使用するクラブの機能通り打つことができているか評価する。</p> <p>※体操服やシューズを忘れた場合は減点します。</p>						
履修上の注意	<p>1) 運動に適した服装で参加すること。ゴルフ用手袋は大学で用意している。授業は、体育館と屋外のゴルフ練習場で行いますので、体育館用シューズと屋外用シューズの両方を準備して下さい。</p> <p>2) 20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着による遅刻は、延着証明がある場合は遅刻としません。）</p> <p>※質問は授業の前後で受け付けます。</p>						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習4／（ソフトバレーボール）						
担当教員	板谷 昭彦					科目ナンバ-	Z11124
学期	後期／2nd semester	曜日・時限	火曜3	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	運動・スポーツに親しみ、チームスポーツとしてのソフトバレーボールを楽しもう。						
授業の概要	健康・スポーツ科学の理論を生かし安全で効果的な身体運動の実践能力を育成すると共に、ソフトバレーボールを通して生涯にわたって運動・スポーツに親しむ資質や能力を取得するために実施します。						
到達目標	(1) ソフトバレーボールのゲームのルールを理解し、説明できる【知識・理解】 (2) 技術を習得し、戦術を考えてチームゲームを実践できるようになる。【態度・志向性】 (3) 履修者及びグループのメンバーとコミュニケーションがとれる。【汎用的技能】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 バスの基本技術とゲーム（1）（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） 第3回 バスの基本技術とゲーム（2）（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） 第4回 バスの基本技術・サービスの基本技術（アンダーハンド・フローターサーブ）とゲーム（1） 第5回 バスの基本技術・サービスの基本技術（アンダーハンド・フローターサーブ）とゲーム（2） 第6回 スパイクの基本技術・ブロックの基本技術とゲーム（1） 第7回 スパイクの基本技術・ブロックの基本技術とゲーム（2） 第8回 三段攻撃パターン（1）とゲーム 第9回 三段攻撃パターン（2）とゲーム 第10回 ゲームを楽しむ（1） 第11回 ゲームを楽しむ（2） 第12回 ゲームを楽しむ（3） 第13回 ゲームを楽しむ（4） 第14回 ゲームを楽しむ（5） 第15回 まとめ						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：ソフトバレーボールのルールを調べ質問に答えられるようにしておいて下さい。（学習時間：1時間） 授業後学習：使用される用具やコート等の資料を収集して質問に答えられるようにしておいて下さい（学習時間：1時間）						
授業方法	身体運動を伴う実習						
評価基準と評価方法	1) 学習意欲や施設・用具の取り扱い等の平常点 70% 2) 技術の到達度 30% ※体操服やシューズを忘れた場合は減点します。						
履修上の注意	1) 運動に適した服装及び体育館シューズを持参して下さい。 2) ソフトバレーボールが上手になりたい、楽しみたいと思っている人が履修して下さい。 3) 20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着による遅刻は、延着証明がある場合は遅刻としません） 4) 遅刻3回で欠席1回とみなします。						
教科書	特になし						
参考書	特になし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習／スポーツ実習6／（フィットネス）						
担当教員	益富 真子					科目ナンバ-	Z11125
学期	前期／1st semester	曜日・時限	金曜2	配当学年	1～2	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス（健康のために行う運動）についての理論と実践						
授業の概要	フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め「健康であること」や「健康のための運動」等々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。この授業では、ストレッチ、有酸素運動、各種筋力トレーニングやヨガ、ピラティス等、様々な運動を組み合わせた形で行い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
到達目標	自身の体力に合わせて積極的に参加することができる。【態度・志向性】 様々な動きの意味と効果を理解することができる。【知識・理解】 身体の使い方を意識して運動を実施することができる。【態度・志向性】 色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。【態度・志向性】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは 自分の身体を知る ピラティス呼吸法 第3回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腹部） 第4回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・基本動作） 第5回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） ピラティス（呼吸法・腹部） 第6回 ストレッチ・ショートエアロ（初心者向け） 筋力トレーニング（腰） 第7回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部） 第8回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（胸部） 第9回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・脚） 第10回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） 筋力トレーニング（殿部） 第11回 ストレッチ・ショートエアロ（中級） ピラティス（呼吸法・背部 発展形） 第12回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング（腕） 第13回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） ピラティス 第14回 ストレッチ・ショートエアロ（上級） 筋力トレーニング 第15回 実技まとめ ※各回において状況に応じた内容変更の可能性あり						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前学習：授業計画をふまえ、各自必要と思われるストレッチやコアを鍛えるためのトレーニング、呼吸法などを実践しておく。（学習時間：1時間） 授業後学習：実践した授業内容をもとに、各自さらに必要と思われるトレーニングを行い、次に備える。（学習時間：1時間）						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。 出席回数が開講日数の2/3に満たないものには、原則単位認定を行わない。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						

教科書	特になし
参考書	特になし

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習/スポーツ実習6/ (フィットネス)						
担当教員	益富 真子					科目ナンバ-	Z11125
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	月曜2	配当学年	1~2	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス (健康のために行う運動) についての理論と実践						
授業の概要	フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め「健康であること」や「健康のための運動」等々々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。この授業では、ストレッチ、有酸素運動、各種筋力トレーニングやヨガ、ピラティス等、様々な運動を組み合わせた形で行い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多方面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
到達目標	自身の体力に合わせて積極的に参加することができる。【態度・志向性】 様々な動きの意味と効果を理解することができる。【知識・理解】 身体の使い方を意識して運動を実施することができる。【態度・志向性】 色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。【態度・志向性】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは 自分の身体を知る ピラティス呼吸法 第3回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) 筋力トレーニング (腹部) 第4回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) ピラティス (呼吸法・基本動作) 第5回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) ピラティス (呼吸法・腹部) 第6回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) 筋力トレーニング (腰) 第7回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・背部) 第8回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) 筋力トレーニング (胸部) 第9回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・脚) 第10回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) 筋力トレーニング (殿部) 第11回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・背部 発展形) 第12回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) 筋力トレーニング (腕) 第13回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) ピラティス 第14回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) 筋力トレーニング 第15回 実技まとめ ※各回において状況に応じた内容変更の可能性あり						
授業外における学習 (準備学習の内容・時間)	授業前学習：授業計画をふまえ、各自必要と思われるストレッチやコアを鍛えるためのトレーニング、呼吸法などを実践しておく。(学習時間：1時間) 授業後学習：実践した授業内容をもとに、各自さらに必要と思われるトレーニングを行い、次に備える。(学習時間：1時間)						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。 出席回数が開講日数の2/3に満たないものには、原則単位認定を行わない。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						

教科書	特になし
参考書	特になし

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	スポーツ実習/スポーツ実習6/ (フィットネス)						
担当教員	益富 真子					科目ナンバ-	Z11125
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	月曜3	配当学年	1~2	単位数	1.0
授業のテーマ	フィットネス (健康のために行う運動) についての理論と実践						
授業の概要	フィットネスという言葉の解釈は、元々の「適合」を含め「健康であること」や「健康のための運動」等々々であるが、ここでは健康のために行う運動として捉える。この授業では、ストレッチ、有酸素運動、各種筋力トレーニングやヨガ、ピラティス等、様々な運動を組み合わせた形で行い、生涯にわたってスポーツを実践できる力を養成する。身体に関する幅広い知識を学び実践することは健康への意識と関心を高めることでもある。多方面から基礎を学び、スポーツ全般に対する楽しさ・面白さを身体全体で体験することで、授業外でのスポーツへの取り組みを促していく。						
到達目標	自身の体力に合わせて積極的に参加することができる。【態度・志向性】 様々な動きの意味と効果を理解することができる。【知識・理解】 身体の使い方を意識して運動を実施することができる。【態度・志向性】 色々な部位の鍛え方や、ほぐし方を考えることができる。【態度・志向性】						
授業計画	第1回 ガイダンス 第2回 フィットネスとは 自分の身体を知る ピラティス呼吸法 第3回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) 筋力トレーニング (腹部) 第4回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) ピラティス (呼吸法・基本動作) 第5回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) ピラティス (呼吸法・腹部) 第6回 ストレッチ・ショートエアロ (初心者向け) 筋力トレーニング (腰) 第7回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・背部) 第8回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) 筋力トレーニング (胸部) 第9回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・脚) 第10回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) 筋力トレーニング (殿部) 第11回 ストレッチ・ショートエアロ (中級) ピラティス (呼吸法・背部 発展形) 第12回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) 筋力トレーニング (腕) 第13回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) ピラティス 第14回 ストレッチ・ショートエアロ (上級) 筋力トレーニング 第15回 実技まとめ ※各回において状況に応じた内容変更の可能性あり						
授業外における学習 (準備学習の内容・時間)	授業前学習：授業計画をふまえ、各自必要と思われるストレッチやコアを鍛えるためのトレーニング、呼吸法などを実践しておく。(学習時間：1時間) 授業後学習：実践した授業内容をもとに、各自さらに必要と思われるトレーニングを行い、次に備える。(学習時間：1時間)						
授業方法	実技と講義						
評価基準と評価方法	平常点80%、理解度20% プリント記入内容を含め受講態度を重視し評価する。 体操服やシューズを忘れた場合などは減点する。 できるかできないかではなく、積極的に取り組んでいるかを動きながらチェックする。 出席回数が開講日数の2/3に満たないものには、原則単位認定を行わない。						
履修上の注意	運動に適した服装、および体育館シューズを持参のうえ受講すること。 ※質問は授業の前後で受け付ける。						

教科書	特になし
参考書	特になし