

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	田中 あゆ子					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	健康とスポーツの概念, スポーツがもたらす健康影響						
授業の概要	健康とスポーツの概念及び定義, 身体の構造と機能, エネルギー代謝, スポーツがもたらす健康への影響について解説する. また, 世界のスポーツやアダプテッド・スポーツを紹介・解説する.						
到達目標	健康の概念と定義, スポーツの概念と定義を概説できる. 【知識・理解】 スポーツがもたらす健康影響, トレーニングの方法を概説できる. 【知識・理解】 【汎用的技能】						
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康の概念と定義 2. スポーツの概念と定義 3. 身体の構造と機能 4. 運動時のエネルギー代謝 5. スポーツと健康 (1) 筋力, 持久性, 柔軟性 6. スポーツと健康 (2) 脳・神経系 7. スポーツと健康 (3) 発育・発達, 老化 8. スポーツと健康 (4) 健康増進 9. スポーツと傷病 (1) スポーツ外傷 10. スポーツと傷病 (2) スポーツ障害 11. スポーツと心理 (1) スランプとプラトー 12. スポーツと心理 (2) メンタル・トレーニング 13. トレーニングの理論と方法 14. 世界のスポーツ, アダプテッド・スポーツ 15. まとめ, 期末試験 						
授業外における学習(準備学習の内容・時間)	授業後: 復習ドリル(授業開始時に行ったmanaba小テスト)を次回授業までに満点になるまで実施する. 授業で学んだ内容を確認する. 学修時間: <2時間>						
授業方法	講義 授業開始時に前回の講義内容の確認テストを行う. ※松蔭manaba小テスト 解説及び提示する内容等をノートにとる. 随時質疑応答を行う. ※松蔭manabaアンケートを含む.						
評価基準と評価方法	小テスト40%(確認テスト30%, 復習ドリル10%) ※復習ドリルは点数及び実施状況を評価する. 期末試験40% ※原則, 再試験は実施しない. 課題(アンケートやレポート等の提出) 20%						
履修上の注意	出席回数が開講日数の2/3に満たない者は, 原則単位認定を行わない. 遅刻や早退等による20分以上の不在は欠席, 20分未満の不在は1/3回の欠席とする. 交通機関の延着証明が提出された場合等は考慮する. 授業ノートを準備する.						
教科書	適宜資料を配布する.						
参考書	なし						

科目区分	健康スポーツ系列						
科目名	食物と身体						
担当教員	橋本 沙幸					科目ナンバ-	251140
学期	後期/2nd semester	曜日・時限	金曜4	配当学年	1~2	単位数	2.0
授業のテーマ	食物に含まれる栄養素の特徴や代謝の解説と、ライフステージに起こる身体の変化や栄養上の注意点および運動やストレス時の栄養上の対応について考える。						
授業の概要	はじめに食物に含まれる栄養素について基本的な特徴や代謝について説明し、次に妊娠期から高齢期までのライフステージ上で起こる身体の変化や注意すべき疾患、それに対する栄養面からの予防方法や健康増進につながる知識を踏まえた上で、運動時の栄養摂取について、ストレスを感じる際の身体の変化や対応策について解説する。最後に食生活の変化に応じた食品選択のあり方について学び、現代社会における健康増進について考える。						
到達目標	(1) 食物に含まれる栄養素の特徴について学び、栄養学の基礎的な知識や概念を理解する【知識・理解】 (2) ライフステージに起こる身体の変化について学び、栄養面からの対処方法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. バランスの良い食事とは？エネルギー産生栄養素の消化と吸収 2. ビタミンとミネラルについて 3. 妊娠期の身体の変化と食物 4. 授乳期の身体の変化と食物 5. 乳児期の栄養 6. 幼児期の身体の特徴と食事内容 7. 学童期の栄養摂取のあり方 8. 思春期の身体の変化と栄養上の注意点 9. 成人期（青年期と壮年期）の生活の変化と栄養上の問題点 10. 成人期（中年期）の疾患と食生活のあり方 11. 更年期のホルモンバランスの変化と栄養 12. 高齢期の身体と食事形態の変化 13. 運動時の栄養摂取について 14. ストレスが身体に及ぼす影響と栄養面での対応 15. 食生活の変化と食品選択、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、食品の安全や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1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3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。 資料に記載された内容の説明を中心に授業を進めるが、隣同士でのディスカッションを行ったり、取り上げた内容について自分の意見を求める事がある。						
評価基準と評価方法	授業態度、積極性（60%） 授業への積極的な参加、ディスカッションへの参加、意見を求めた際の発言について評価する。到達目標(2)に関する理解度の確認。 課題レポート提出（40%） 提出期限の順守およびレポート内容について評価する。到達目標(1)(2)に関する理解度の確認。						
履修上の注意	参考図書としては、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。 20分以上の遅刻・不在は欠席扱いとする。 出席回数が開講日数の3分の2に満たない場合は、原則単位認定を行わない。 居眠り、私語、携帯電話の使用、無断退出については受講態度より減点する。						
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	「栄養科学ファウンデーションシリーズ2 応用栄養学 第4版」、江上いすず・多賀昌樹 編著編、朝倉書店、2025年、ISBN 978-4-254-61672-9 「栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第5版」、田地陽一 編、洋土社、2024年、ISBN 978-4-7581-1377-9						

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 『フライングディスク②』 第7週～第9週 『パターゴルフ』 第10週～第12週 『フロアホッケー』(種目変更の可能性有) 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：フライングディスクの導入 第5週：フライングディスクの実践① 第6週：フライングディスクの実践② 第7週：パターゴルフの導入 第8週：パターゴルフの実践① 第9週：パターゴルフの実践② 第10週：フロアホッケーの導入(種目変更の可能性有) 第11週：フロアホッケーの実践①(種目変更の可能性有) 第12週：フロアホッケーの実践②(種目変更の可能性有) 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	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11121
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	バドミントン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るとともに、ペアと組んだり団体戦を通じて仲間と運動・スポーツを楽しむ。						
授業の概要	一般的なバドミントンを行う。 ただし参加人数によっては類似スポーツの体験等も行う。 単にシャトルを相手コートに返すだけの“羽根つき”レベルから攻撃・防御を意図した返球ができるレベルにまで達すること目標に取り組む。 また、バドミンントンの技術の習得・向上を図る練習と共に、身体運動の実践能力や体力の向上を図る運動も行う。 仲間とコミュニケーションをとり協力し合い楽しさ等を共有できるよう、様々なメンバーとペアあるいはチームを組んでゲームを実践する。						
到達目標	バドミンントンのルールを理解し、攻撃・防御を意図した返球ができるなど競技的なゲームができる。また、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】 バドミンントンをプレーするために必要な技術・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	第1回 ガイダンスとラケット、シャトルに馴れるための練習 第2回 各種ストロークの練習とゲーム 第3回 各種サーブの練習とゲーム 第4回 ルール(シングルス)の理解とゲーム 第5回 ルール(ダブルス)の理解とゲーム 第6回 ダブルスのペアでのコンビネーション(作戦・動き・位置取り)練習とゲーム 第7回 試合と総合練習(1) 第8回 試合と総合練習(2) 第9回 リーグ戦(1) 第10回 リーグ戦(2) 第11回 総合練習と各種ストロークの確認 第12回 団体戦を楽しむ(1) 第13回 団体戦を楽しむ(2) 第14回 団体戦を楽しむ(3) 第15回 団体戦を楽しむ(4)とまとめ						
授業外における学習(準備学習の内容・時間)	授業前学習：バドミンントン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	・初回授業もガイダンス後に実技(運動)を行います。更衣・シューズを準備してください。 ・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(室内)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	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	後期/2nd semester	曜日・時限	木曜2	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3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>フォアハンドストローク復習</p> <p>第4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>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5回 フォアハンドボレー、バックハンドボレー</p> <p>(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>ストローク復習</p> <p>第6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7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8回 ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュ復習</p> <p>第9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10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11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12回 シングルのゲーム (2ポイント交代)</p> <p>第13回 シングルのゲーム (2ゲーム先取)</p> <p>第14回 ダブルスのゲーム (4ゲームマッチ)</p> <p>第15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	関 臣宗					科目ナンバ-	Z11123
学期	前期/1st semester	曜日・時限	木曜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、基本スイングを形成・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作りや体力作りの基礎的知識を学びます。						
到達目標	①ゴルフスイングの理論及び基本的なフォームを習得し、その理論を他者に分かり易く説明することができる。(知識・理解) ②その理論を理解し、ショートアイアン、ミドルアイアン、ウッドクラブ、それぞれのクラブの機能にあったボールを打つことができる。(汎用的技能) 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をすることができる。(態度・志向性)						
授業計画	第1回 ガイダンス(授業の進め方、ゴルフ道具の説明) 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 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(腕の使い方の習得) 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(肩の回転の習得) 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(体重移動の習得) 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(腕・肩・体重移動を連動させたスイングの習得) 第7回 ショートアイアンを使って正規のボールでの打球練習(ハーフショット) 第8回 ショートアイアンを使って正規のボールでの打球練習(フルショット) 第9回 ミドルアイアンを使って正規のボールでの打球練習(ハーフショット) 第10回 ミドルアイアンを使って正規のボールでの打球練習(フルショット) 第11回 ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習(ハーフショット) 第12回 ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習(フルショット) 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(ティーショット) 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 第15回 実技テスト						
授業外における学習(準備学習の内容・時間)	授業前準備学習 テレビ・インターネットなどでゴルフの試合を見て、ゴルフに関する知識を深めておいてください。(1時間) 授業後学習 授業で取り上げた内容の確認と整理(1時間)						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	①学習意欲、取り組みにより総合的に評価する。70% ②技術の到達度。30%(基本的なフォームを理解し習得できているか、また使用クラブの機能通りに打つことができているか評価する)						
履修上の注意	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。 ②授業は体育館と屋外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ください。 ③20分以上の遅刻は欠席扱いとします。(交通機関の延着証明がある場合は遅刻としない)						
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	関 臣宗					科目ナンバ-	Z11123
学期	前期／1st semester	曜日・時限	木曜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作りや体力作りの基礎的知識を学びます。						
到達目標	①ゴルフスイングの理論及び基本的なフォームを習得し、その理論を他者に分かり易く説明することができる。（知識・理解） ②その理論を理解し、ショートアイアン、ミドルアイアン、ウッドクラブそれぞれのクラブの機能にあったボールを打つことができる。（汎用的技能） 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）						
授業計画	第1回 ガイダンス（授業の進め方、ゴルフ道具の説明） 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 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（腕の使い方の習得） 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（肩の回転の習得） 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（体重移動の習得） 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（腕・肩・体重移動を連動させたスイングの習得） 第7回 ショートアイアンを使って正規のボールでの打球練習（ハーフショット） 第8回 ショートアイアンを使って正規のボールでの打球練習（フルショット） 第9回 ミドルアイアンを使って正規のボールでの打球練習（ハーフショット） 第10回 ミドルアイアンを使って正規のボールでの打球練習（フルショット） 第11回 ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習（ハーフショット） 第12回 ウッドクラブを使って正規のボールでの打球練習（フルショット） 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（ティーショット） 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 第15回 実技テスト						
授業外における学習（準備学習の内容・時間）	授業前準備学習 テレビ・インターネットなどでゴルフの試合などを見て、ゴルフに関する知識を深めておいてください。（1時間） 授業後学習 授業で取り上げた内容の確認と整理（1時間）						
授業方法	実技						
評価基準と評価方法	①学習意欲、取り組みにより総合的に評価する。70% ②実技の到達度。30%（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）						
履修上の注意	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。 ②授業は体育館と屋外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ください。 ③20分以上の遅刻は欠席扱いとします。（交通機関の延着証明がある場合は遅刻としない）						
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	武村 政徳					科目ナンバ-	Z11124
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	ソフトバレーボール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るとともに、チームスポーツとして仲間と運動・スポーツを楽しむ。						
授業の概要	軟らかい・ソフト化されたボールを用いたソフトバレーボールを行う。 ソフトバレーボールの技術の習得・向上を図る練習と共に、身体運動の実践能力や体力の向上を図る運動も行う。 仲間とコミュニケーションをとり協力し合い楽しさ等を共有できるよう、様々なメンバーとチームを組んでゲームを実践する。						
到達目標	ソフトバレーボールのルールを理解し、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】 ソフトバレーボールをプレーするために必要な技術・体力を向上することができる。また【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	第1回 ガイダンスと体力測定 第2回 パ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 パ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 パスの基本技術・サービスの基本技術とゲーム(1) [アンダーハンド・フローターサーブ] 第5回 パスの基本技術・サービスの基本技術とゲーム(2) [アンダーハンド・フローターサーブ] 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 レシーブ・三段攻撃とゲーム 第9回 三段攻撃パターンとゲーム(1) 第10回 三段攻撃パターンとゲーム(2) 第11回 ゲームを楽しむ(リーグ戦①) 第12回 ゲームを楽しむ(リーグ戦②) 第13回 ゲームを楽しむ(リーグ戦③) 第14回 ゲームを楽しむ(リーグ戦④) 第15回 ゲームを楽しむ(リーグ戦⑤)とまとめ						
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	・初回授業もガイダンス後に実技(運動)を行います。更衣・シューズを準備してください。 ・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(室内)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	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	金曜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