

# 科目区分：健康・スポーツ科学科目

授業科目名	スポーツ演習（球技・エアロ）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise							
担当 教員名	諏訪 雅貴	単位数	1単位	必修 選択	必修	前・後期 前・後期 前・後期	木曜日 木曜日 木曜日	2校時 3校時 4校時
授業のねらい・内容・方法								
<p>高いQOL（生活の質）を生涯にわたって築き保っていけるよう、さまざまなスポーツ、ジョギングやダンスによる有酸素運動、リラクゼーションに関する運動などを教材として教養教育を行う。身体運動が生活習慣病予防をはじめとして健康の保持増進に役立つことを理解するだけでなく、運動の実践を通じて文化、教育、政治、経済等の社会の出来事に興味を持ち、今後も関わりをもち続けられるよう、自立的な能力を育成することが目的である。</p>								
テキスト、教材等								
資料等は適宜配付する。 室内用シューズおよび運動に適した服装が必要である。								
対象学生	成績評価の方法					教員研究室		
1年の各指定クラス （健康・スポーツ科学履修要領を参照）	授業への参加状況を重要視し（60%）、授業内測定記録の提出（20%）と筆記試験の結果（20%）も考慮される。							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション          第2回 「バレーボール」 基本技術練習、ミニゲーム          第3回 応用練習、ゲーム          第4回 ゲーム          第5回 ゲーム          第6回 「エアロビックダンス」 基本のステップ、リズムに慣れる          第7回 ローインパクトエアロ          第8回 健康と運動の関係について、ウォーキング・ジョギングなどの運動強度測定          第9回 身体ほぐし運動          第10回 「卓球」 基礎練習、ミニゲーム          第11回 応用練習、ゲーム（シングルス）          第12回 ゲーム（ダブルス）          第13回 ゲーム（ダブルス）          第14回 ゲーム（ダブルス）、データのまとめ          第15回 試験（筆記）</p>								
<p>本授業では上記の様々な運動の歩数、消費カロリー、脈拍などを測定し、データをまとめる。筆記試験はこの結果の考察が中心となる。</p>								
<p>オフィスアワー（質問受付時間）          木曜日、授業時間の前後および昼休み時間（於体育館2階教員室）</p>								