

# 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（レクリエーション&フィットネス）					学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise							
担当 教員名	平沼 隆士	単位数	1単位	必修 選択	必修	前・後期 前・後期	月曜日 月曜日	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								
テキストは使用しない。必要に応じて関係する資料やビデオを使用する。								
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）	授業への参加状況および意欲、技術習得などを総合的に評価(80%)し、期末にレポート(20%)を課す。ただし、全期間の欠席が2回を超える場合には原則として失格となる。							
授業計画								
第1回	オリエンテーション 授業の概要説明など							
第2回	体力測定・簡単にできるストレッチや筋力トレーニングなど							
第3回	インディアカ							
第4回	（羽根の付いたボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツ）							
第5回	：インディアカの基礎～ゲーム							
第6回	フラッグフットボール							
第7回	（アメリカンフットボールを手軽に安全に楽しむことができるニュースポーツ）							
第8回	：フラッグフットボールの基礎～ゲーム							
第9回								
第10回	ベースボール							
第11回	（キックベース、手打ち野球、ラケット野球など様々な形態のベースボールを行う）							
第12回	：それぞれの遊び方とルール説明～ゲーム							
第13回								
第14回	体力測定・まとめ							
<p>天候や施設の状況などにより上記のカリキュラムを変更する場合がある。</p> <p>オフィスアワー（質問受付時間）</p> <p>非常勤のため質問等は下記の E-mail アドレス宛へお願いします。 sports_exercise_numa@yahoo.co.jp</p>								