

年度 2009 学期 前・後期	曜日・校時 前水2/後水2	必修選択 必修	単位数 1
授業科目/(英語名)	スポーツ演習 (バドミントン・卓球他) Sport and Exercise		
対象年次 1年次	講義形態 演習	教室 体育館及びグラウンド	
対象学生(クラス等)	M11・12 及びTa・b	科目分類 健康・スポーツ科学科目	
担当教員(科目責任者) / Eメールアドレス/研究室/TEL/オフィシアワー 担当教員: 山内正毅 /Eメールアドレス: yamauchi@nagasaki-u.ac.jp /研究室: 教育学部本館1階/TEL: 095-819-2357 /オフィシアワー: 木曜2校時			
担当教員(オムニバス科目等)			
<p>授業のねらい/授業方法(学習指導法)/授業到達目標</p> <p>授業のねらい: 身体運動の効果や実践方法またはスポーツの文化、ルール、技術を習得し、生涯にわたって身体運動やスポーツに親しむことのできる基礎知識や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>授業方法: 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かかわる運動を教材として運動・スポーツ及びからだや健康に関する教養教育を行う。</p> <p>授業到達目標:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教材として取り上げた運動・スポーツの技能や自立的な実践方法を獲得する。</li> <li>・運動・スポーツと健康との関わりを理解し, 運動量と主観的運動強度, 心拍数(HR), エネルギー消費量等の関係を自覚する。</li> </ul>			
<p>授業内容(概要) /授業内容(毎週毎の授業内容を含む)</p> <p>授業内容(概要)</p> <p>現代社会における心身のコンディショニングの重要性やメカニズムを理解し、それらに対する運動、スポーツの関わり方、実践方法などをバドミントン、卓球、ジョギング等の教材を用いて演習する。</p> <p>第1回 オリエンテーション</p> <p>第2回 心身のコンディショニングに関する概観(演習形式で実技と講義) 生活と運動・スポーツ、心身の機序と運動、基本的運動実践の方法</p> <p>第3回 体づくりの方法とリラクゼーション1(演習)(屋内)</p> <p>第4~8回 バドミントン(演習、実技)(屋内) (カロリーカウンターor心拍数測定装置 使用) バドミントンの基本的な技能を学習しながら運動量とエネルギー消費、HR、主観的運動強度の関係を学ぶ</p> <p>第9~13回 卓球(演習、実技)(屋内) (カロリーカウンターor心拍数測定装置 使用) 卓球の基本的な技能を学習しながら運動量とエネルギー消費、HR、主観的運動強度との関係を学ぶ</p> <p>第14回 運動強度と生理的反応の測定 運動負荷を変化させ(速歩、ジョギング、軽ランニング)その時のHR、消費カロリー、主観的運動強度等を測定し、自己の運動とからだの関係を知る。</p> <p>第15回 授業のまとめ(総括試合)、レポート(講義)</p> <p>測定した自分のデータをもとに、各自の身体能力を知るとともに運動強度とからだの関係について考える。 以上のスポーツ種目、実施の順序、場所は、天候や施設の都合で変更することもある。</p>			
キーワード	バドミントン, 卓球, 主観的運動強度, QOL		
教科書・教材・参考書	必要な資料はプリントして配布する。		
成績評価の方法・基準等	授業への参加状況と取り組みの意欲(50%)、技術の上達(10%)、理解度(最後にレポートの提出、40%)など総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が3回以上の場合には原則として失格となる。		
受講要件(履修条件)	服装等, ルールに従い, クラスの成員と協力しあうこと。体調を自己管理し, 欠席しなくしていくようにすることも本授業の内容にかかわってくるのでこの点も注意すること。		
本科目の位置づけ/学習・教育目標	全学教育学生便覧参照		
備考(準備学習等)	運動用服装、体育館シューズの使用を厳守すること。ジーパン等の普段着の服装は認めないので必ず着替えること。		