

# 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 [ バスケットボール・卓球 ]				学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise				前期	水曜日	2校時
担当 教官名	小原 達朗	単位数	1単位	必修 選択	必修	後期	水曜日 2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もち、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> <p>本授業では、スポーツの実践とスポーツをする身体についてレクチャーと演習をとおして知ることの2面から展開する。したがって、毎回の授業は概ね前段で演習を後段でスポーツを実践する。</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教材を利用する。							
対象学生	成績評価の方法				教官研究室		
1年の各指定クラス (健康・スポーツ科学履修要領を参照)	出席状況、取り組みの意欲、技術の上達の程度、理解度などを総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回をこえる場合には原則として失格になる。						
授業計画							
第1回目	オリエンテーション						
第2回目	演習：ストレッチング			実技：バスケットボール（プレマッチ）			
第3回目	演習：ボディエクササイズ			実技：バスケットボール			
第4回目	演習：ウエイトコントロール			実技：バスケットボール			
第5回目	演習：ダイエットと運動			実技：バスケットボール			
第6回目	演習：エアロビックサーキット			実技：バスケットボール			
第7回目	演習：			実技：バスケットボール			
第8回目	演習：ウエイトトレーニング			実技：卓球（プレマッチ）			
第9回目	演習：エアロビクス運動			実技：卓球			
第10回目	演習：ウォーキング			実技：卓球			
第11回目	演習：ジョギング			実技：卓球			
第12回目	演習：ストレスと運動			実技：卓球			
第13回目	演習：健康と体力			実技：卓球			
第14回目				実技：卓球			
第15回目	（予備日）						