

# 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（バドミントン・卓球他）				学期	曜日	校時	
英語名	Sport and Exercise				前期	月曜日	4校時	
担当 教員名	山内 正毅	単位数	1単位	必修 選択				必修
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おこなう。身体運動が生活習慣病の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>								
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2回を越える場合には原則として失格となる。							
授業計画								
<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、実践方法などを演習する。</p> <p>授業形態 講義、演習、実技を15回の中で適宜取り入れる。内容の順番はその年の都合によって変わることがある。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.オリエンテーション</li> <li>2.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</li> <li>3.体づくりの方法とリラクゼーション1（演習）（屋内）</li> <li>4.～8.バドミントン/自転車測定（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） バドミンントンの基本的な技能を学習しながら運動とエネルギー消費、HRの関係を学ぶ</li> <li>9.～13.卓球/自転車測定（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とエネルギー消費、HRの関係を学ぶ</li> <li>14.運動強度と生理的反応の測定 運動負荷を変化させその時の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。</li> <li>15.授業のまとめ、レポート（講義） 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。</li> </ol> <p>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。 運動用服装、体育館シューズを準備すること。</p> <p>オフィスアワー（質問受付時間）水曜 2校時</p>								