

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（フィットネススポーツ）				学期	曜日	校時
英語名	Sport and Exercise				前期 前期 前期	木曜日 木曜日 木曜日	2校時 3校時 4校時
担当 教員名	平沼 隆士	単位数	1単位	必修 選択			
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項を参照）	授業への参加状況、取り組みの意欲、チームへの貢献、技術習得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とする。						
授 業 計 画							
<p>第1回 <u>オリエンテーション</u> 授業の概要説明など 第2回 <u>バドミントン</u> グループ分け ルール解説 第3回 基礎練習 ミニゲーム 第4回 ゲーム 第5回 ゲーム 第6回 ゲーム 第7回 <u>ボディケア</u> 簡単なレジスタンストレーニングとストレッチ 第8回 <u>ソフトボール</u> チーム分け 基礎練習 第9回 ゲーム 第10回 ゲーム 第11回 ゲーム 第12回 <u>アルティメット</u> チーム分け ルール解説 パス、キャッチ 第13回 基礎練習 ミニゲーム 第14回 ゲーム 第15回 ゲーム</p>							
<p>天候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]: 非常勤のため質問等は下記の E-mail アドレス宛へ E-mail: sports_exercise_numa@cow.livedoor.com</p>							