

年度 2007 学期 前・後期	曜日・校時 前水 1/後水 1	必修選択 必修	単位数 1
授業科目/(英語名)	スポーツ演習(トータルフィットネス) Seminar of Sports and Exercise		
対象年次 1年次	講義形態 演習	教室	
対象学生(クラス等) 1年の各指定クラス	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/オフィスアワー 担当教員: 菅原正志 / Eメールドレ: sugahara@nagasaki-u.ac.jp / 研究室: 教育学部 2F / オフィスアワー: 月、水、木曜日 16:00~17:00			
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: トータルスポーツは、陸上運動、ニュースポーツ、ボール運動、ラケットスポーツ等の異なるタイプの運動を通して自己の健康づくりの実施方法を習得する。具体的には健康と身体運動の関係を理解した上で、健康運動の実践方法(有酸素性運動・筋力トレーニング法・ストレッチングなど)について実習し、効果的な運動の実践方法を習得する。</p> <p>授業到達目標: 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自己管理能力を身につける。</p>			
<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): 授業では、健康の概念、有酸素運動の理論、運動処方、熱中症の予防、運動量の計測演習等について行う。</p> <p>第1回 オリエンテーション(種目決定など)</p> <p>第2回 講義「有酸素運動の理解、運動処方」</p> <p>第3回 講義「スポーツ活動時の熱中症予防」</p> <p>第4回 演習「ウォーミング・アップ、クーリング・ダウンの指導、走行速度の違いによる心拍数での自己の運動負荷チェックとカロリーカウンターの使用説明」</p> <p>第5回 演習「学内または学外のウォーキング・ジョギングコースを設定使用」</p> <p>第6回 演習「学内または学外のウォーキング・ジョギングコースを設定使用」</p> <p>第7回 演習「グランドゴルフ」</p> <p>第8回 演習「バードゴルフ」</p> <p>第9回 演習「バドミントン」</p> <p>第10回 演習「バドミントン」</p> <p>第11回 演習「卓球」</p> <p>第12回 演習「卓球」</p> <p>第13回 演習「バレーボール」</p> <p>第14回 演習「バレーボール」</p> <p>第15回 総合評価</p>			
キーワード			
教科書・教材・参考書	必要に応じて、関係する資料を配付する。また、器具等は時間毎に借与する。		
成績評価の方法・基準等	毎回の授業レポートによる理解度(25%)、授業への参加状況(50%)、課題レポート(25%)を総合的に評価する。ただし、全期間の欠席が2回を越える場合には原則的に失格となる。		
受講要件(履修条件)			
本科目の位置づけ / 学習・教育目標			
備考(準備学習等)			