

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ フィジカルサイエンス ]					学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise					前期	火曜日	校時
担当 教官名	高瀬 幸一	単位数	1 単位	必修 選択	必修	前期	火曜日	校時
						後期	火曜日	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>								
テキスト、教材等								
テキスト、教材等は用いず、授業計画に沿った資料を配布する。								
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、課題レポート、平素の学修成績にて評価を行う。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								
<p>第 1 回 オリエンテーション  第 2 回 講義（生活習慣と運動との関わりについて）  第 3 回 体力測定および評価（全身持久力測定、体脂肪率測定、筋力測定等）  第 4 回 基礎体力向上を目的とした低強度のトレーニングおよびエクササイズ  第 5 回 基礎体力向上を目的とした低強度のトレーニングおよびエクササイズ  第 6 回 基礎体力向上を目的とした低強度のトレーニングおよびエクササイズ  第 7 回 有酸素運動（ウォーキング）  第 8 回 有酸素運動（ウォーキング）  第 9 回 グランドゴルフ  第 10 回 グランドゴルフ  第 11 回 卓球（基礎練習）  第 12 回 卓球（シングルスゲーム）  第 13 回 卓球（ダブルスゲーム）  第 14 回 卓球（シングルスおよびダブルスゲーム）  第 15 回 体力測定および評価（全身持久力測定、体脂肪率測定、筋力測定等）</p>								