

科目区分：健康・スポーツ科学

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------|----|-------|-----|-----|
| 授業科目名 | スポーツ演習 [身体運動とスポーツ] | | | | | 学期 | 曜日 | 校時 |
| 英語名 | Seminar of Sports and Exercise | | | | | 前期 | 月曜日 | 校時 |
| 担当教官名 | 西澤 昭 | 単位数 | 1 単位 | 必修 選択 | 必修 | | 後期 | 月曜日 |
| 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 | | | | | | | | |
| 前期 | 1 | オリエンテーション（総合体育館2階） | | | | | | |
| | 2 | リラクゼーションテクニック | 呼吸法 | | | | | |
| | 3 | リラクゼーションテクニック | 動作法 | | | | | |
| | 4 | リラクゼーションテクニック | 姿勢とイメージ | | | | | |
| | 5 | ウォーキング | | | | | | |
| | 6 | ウォーキング | | | | | | |
| | 7 | ウォーキング | | | | | | |
| | 8 | たのしいジョギング | | | | | | |
| | 9 | たのしいジョギング | | | | | | |
| | 10 | スポーツ入門（可能であれば水中ウォーキングなども実施する。） | | | | | | |
| | 11 | スポーツ入門 | テニス、バドミントン、卓球などのラケットスポーツやバレーボール、バスケットボール、サッカーなどから可能なものを取りあげる。） | | | | | |
| | 12 | スポーツ入門 | ケットボール、サッカーなどから可能なものを取りあげる。） | | | | | |
| | 13 | スポーツ入門 | | | | | | |
| | 14 | スポーツ入門 | | | | | | |
| | 15 | スポーツ入門 | | | | | | |
| 後期 | 1 | オリエンテーション（総合体育館2階） | | | | | | |
| | 2 | リラクゼーションテクニック | 呼吸法 | | | | | |
| | 3 | リラクゼーションテクニック | 動作法 | | | | | |
| | 4 | リラクゼーションテクニック | 姿勢とイメージ | | | | | |
| | 5 | ウォーキング | | | | | | |
| | 6 | ウォーキング | | | | | | |
| | 7 | ウォーキング | | | | | | |
| | 8 | たのしいジョギング | | | | | | |
| | 9 | たのしいジョギング | | | | | | |
| | 10 | スポーツ入門（テニス、バドミントン、卓球などのラケットスポーツやバレーボール、バスケットボール、サッカーなどから可能なものを取りあげる。） | | | | | | |
| | 11 | スポーツ入門 | ケットボール、サッカーなどから可能なものを取りあげる。） | | | | | |
| | 12 | スポーツ入門 | | | | | | |
| | 13 | スポーツ入門 | | | | | | |
| | 14 | スポーツ入門 | | | | | | |
| | 15 | スポーツ入門 | | | | | | |