

科目区分：健康・スポーツ科学

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	Seminar of Sports and Exercise				前期	月曜日	校時
担当 教官名	山内 正毅	単位数	1 単位	必修 選択	後期	月曜日	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							
<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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 オリエンテーション 2 3 心身のコンディショニングに関する概観（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 5 6 体づくりの方法とリラクゼーション1（演習）(屋内) 7 同上 8 9 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) 10 11 体づくりの方法とリラクゼーション2（演習）(屋内) 12 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) 14 15 授業のまとめ、レポート（講義） <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>							