

科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [トータルスポーツ]				学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise				前期	水曜日	校時
担当 教官名	菅原 正志	単位数	1 単位	必修 選択	必修	後期	水曜日 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> <p>【トータルスポーツ】授業では、陸上運動、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理解することは、将来、肥満や生活習慣病を予防することに通じる。授業では、健康の概念、有酸素運動の理論、運動処方、運動時の体温調節能と熱障害、運動量の計測、演習演習等について行う。</p>							
テキスト、教材等							
必要に応じて、関係する資料を配布する。また、器具等は時間毎に借与する。							
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)	全授業への出席を原則とし、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。						
授業計画							
<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「運動時の体温調節能と熱障害予防」</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（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 8 回 演習（ゴルフ）</p> <p>第 9 回 演習（ゴルフ）</p> <p>第 10 回 演習（ゴルフ）</p> <p>第 11 回 演習（バレーボール）</p> <p>第 12 回 演習（バレーボール）</p> <p>第 13 回 演習（バドミントン）</p> <p>第 14 回 演習（バドミントン）</p> <p>第 15 回 総合評価</p>							