

# 科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [ バスケットボール・卓球 ]				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	小原 達朗	単位数	1 単位	必修 選択	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> <p>本授業では、スポーツの実践とスポーツをする身体についてレクチャーと演習をとおして知ることの2面から展開する。したがって、毎回の授業は概ね前段で演習を後段でスポーツを実践する。</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							
第 1 回目	オリエンテーション						
第 2 回目	演習：ストレッチング			実技：バスケットボール（プレマッチ）			
第 3 回目	演習：ボディエクササイズ			実技：バスケットボール			
第 4 回目	演習：ウエイトコントロール			実技：バスケットボール			
第 5 回目	演習：ダイエットと運動			実技：バスケットボール			
第 6 回目	演習：エアロビクスサーキット			実技：バスケットボール			
第 7 回目	演習：			実技：バスケットボール			
第 8 回目	演習：ウエイトトレーニング			実技：卓球（プレマッチ）			
第 9 回目	演習：エアロビクス運動			実技：卓球			
第 10 回目	演習：ウォーキング			実技：卓球			
第 11 回目	演習：ジョギング			実技：卓球			
第 12 回目	演習：ストレスと運動			実技：卓球			
第 13 回目	演習：健康と体力			実技：卓球			
第 14 回目				実技：卓球			
第 15 回目	（予備日）						