

科目群	科目区分等	科目名	担当教員名	対象学年次	学期
共通基礎	1単位 保健体育	身体運動	河崎 和代	1年次	春

授業のキーワード	生涯スポーツ 健康 体力向上
授業の概要・目的 及び修得させる知識・技能	健康な生活を営むためには、スポーツ活動は重要です。この点を理解し、進んで運動に取り組み生涯スポーツにつなげる力を身につける。スポーツ活動を通して、仲間づくり、協力、助け合う態度を育てる。
履修のアドバイス・ 前提科目等	楽しく積極的に取り組むことで生涯スポーツにつながっていける授業態度を望みます。身体的理由で運動に参加できない場合は別課題を設定します。

## 授業展開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	オリエンテーション	今後の授業内容について健康とスポーツ（各自の運動レベルを知る）	第9講	球技系の運動 バドミントン	第7講と同じ
第2講	体操系の運動 ストレッチ法	正しいストレッチの方法を学ぶ。	第10講	ソフトバレー インディアカ (選択)	ソフトバレー・インディアカのルール理解 サーブ、レシーブ、スパイクの練習
第3講	体力測定	測定を行い運動・健康について考える。	第11講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第10講と同じ
第4講	エアロビクス エクササイズ	有酸素運動を理解する。 目標心拍数まで上げる。	第12講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第10講と同じ
第5講	エアロビクス エクササイズ	第4講と同じ	第13講	ソフトバレー インディアカ (選択)	第10講と同じ
第6講	エアロビクス エクササイズ	第4講と同じ	第14講	レクリエーション	レクリエーションゲームの指導法を学ぶ。
第7講	球技系の運動 バドミントン	ダブルスのルール理解 ストローク・フットワークの練習	第15講	定期試験	定期試験
第8講	球技系の運動 バドミントン	第7講と同じ	評価方法		授業への取り組み（出席状況を含む）：80% 実技：20%
備考 (関連する資格・試験等)		運動のできる服装を各自用意（第1講時に詳しく説明します）。 スポーツを通じて、自ら健康管理を行い、体力向上を目指します。 楽しく行うことで生涯スポーツにつながっていきます。			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		