

科目名 「 保健体育 」

学年	学期	科目責任者
1	前学期	橋口 泰一

学習目標 (GIO)	<p>本授業の総括的な学習目標は実技実習による「身体知の獲得」と、講義による「科学知の獲得」の融和を図り、健康の保持・増進に寄与する生涯スポーツに対する動機づけを高めることとなる。</p> <p>実技実習ではまず、自身の形態、運動要因、運動能力の基本的な測定方法を修得する。そして、測定結果と全国の標準値を比較することで、自身の体力レベルを客観的に把握し、今後のスポーツ活動や健康管理のための基礎的資料を得る。</p> <p>また、球技種目とラケットスポーツのレクリエーション的な特性を取り入れながら、測定結果と無酸素性、有酸素性運動能力を向上させるトレーニング方法を関連づけて学習する。さらに、正確なルールやゲームでのポジショニングを理解することで、協調性への認識（社会性の修得）を向上させる。</p> <p>講義ではスポーツと健康の関連について、健康心理学およびスポーツ心理学の観点から検討する。運動やスポーツの継続、ストレス対処、メンタル・コンディショニングの理論的背景や具体的な実施方法等も修得する。</p>
担当教員	橋口泰一，菅野慎太郎
教科書	教科書は使用しないが、講義内容に関連した資料を配付する
参考図書	健康スポーツのための心理学・竹中晃二著・大修館書店 健康科学・健康科学研究会編著・道和書院
評価方法 (E V)	<p>下記の項目にて総合的に評価する</p> <p>1) 講義にかかわるレポート提出、および定期試験の成績 (50%)</p> <p>2) 平常評価として、運動能力や運動技能（基礎的ボールスキルテスト等）の評価、各種測定手順と結果に関わる提出物、および授業態度、出欠状況 (50%)</p>
学生への メッセージ オフィスアワー	<p>身体運動と健康の関連性をよく理解することや、球技種目を安全に楽しく実施する方法を修得することは生涯スポーツへの動機づけを高める鍵となる</p> <p>オフィスアワー：授業後随時</p>

日付	授業項目	授業内容	担当教員
第1回 4/7	<p>授業のガイダンス</p> <p>(1) 授業の目的</p> <p>(2) 履修方法</p> <p>(3) レディネスチェック（身体面・心理面）</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康と身体運動やスポーツ活動との関係に係る基礎的知識を得ることで、大学体育の目的と具体的成果を知る <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心身の健康、および身体運動やスポーツ活動と身体的・心理的レディネスの関係について説明できる 2. 大学体育の目的と期待される成果を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <p>文部科学省の「文部科学白書」による「生涯スポーツの実施」、「保健体育審議会」による「大学体育における体育・スポーツ」の概要が説明できる (30分)</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p>	橋口泰一 菅野慎太郎
第2回 4/14	<p>測定①</p> <p>(1) ウォーミングアップ</p> <p>(2) 形態と身体組成測定</p> <p>(3) クーリングダウン</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・形態測定（身長等12種目）、身体組成測定（体脂肪率等）を実施し、自己の形態的特徴を認識すると共に、正しい測定方法を修得する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 形態測定の項目をあげ、測定方法を説明できる 2. 身体組成の測定方法を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性和効果について説明できる (30分) <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p>	橋口泰一 菅野慎太郎

<p>第3回 4/28</p>	<p>測定② (1) ウォーミングアップ (2) 形態と運動機能測定 (3) クーリングダウン</p>	<p>【授業の一般目標】 ・形態測定（身長等12種目）、運動機能測定（握力等10種目）を実施し、自己の形態的特徴や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を修得する 【行動目標（SB0s）】 1. 形態測定の項目をあげ、測定方法を説明できる 2. 運動機能測定の項目をあげ、測定方法を説明できる 【準備学習項目】 ・形態、および運動機能測定の目的と期待される成果を説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第4回 5/12</p>	<p>測定③ (1) ウォーミングアップ (2) 運動機能測定 (3) クーリングダウン</p>	<p>【授業の一般目標】 ・運動機能測定（握力等10種目）を実施し、自己の形態的特徴や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を修得する ・運動量や運動強度と心拍数の関係を理解する 【行動目標（SB0s）】 1. 運動機能測定の項目をあげ、測定方法を説明できる 2. 運動量や運動強度と心拍数の関係について説明できる 3. 心拍数の測定方法を説明できる 【準備学習項目・時間】 ・運動量や運動強度を評価する目的と期待される成果を説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第5回 5/19</p>	<p>測定④ (1) ウォーミングアップ (2) 運動能力測定 (3) クーリングダウン</p>	<p>【授業の一般目標】 ・運動能力測定（50m走、走り幅跳び等3種目）を実施し、自己の運動能力レベルを認識すると共に走、跳、投といった基礎的運動技能と体力の関係について理解する 【行動目標（SB0s）】 1. 運動能力と基礎的運動技能との関係について説明できる 2. 運動能力の測定方法を説明できる 【準備学習項目・時間】 ・運動能力測定の目的と期待される成果を説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第6回 5/26</p>	<p>有酸素性運動のトレーニング方法 (1) ウォーミングアップ (2) エアロビックエクササイズ の理論と方法 (3) 持久走 (4) クーリングダウン</p>	<p>【授業の一般目標】 ・エアロビックエクササイズ の理論と方法を修得する ・3kmの持久走における心拍変動、Mets、エネルギー消費量等から、自己の体力レベルに 適した有酸素性運動の方法を修得する 【行動目標（SB0s）】 1. エアロビックエクササイズ の理論と方法を説明できる 2. 心拍変動、Mets、エネルギー消費量を正確に測定できる 【準備学習項目・時間】 ・健康スポーツにおける有酸素性運動の目的と期待される成果を説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第7回 6/2</p>	<p>球技① バレーボールの基礎的な技術練習、およびゲーム</p>	<p>【授業の一般目標】 ・バレーボールの基礎的な技能やフォーメーションを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・簡単なゲーム形式の練習で人数や技能レベルに応じたルールの変更、および安全な楽しみ方を修得する 【行動目標（SB0s）】 1. 基礎的な技能やフォーメーションを説明できる 2. 技能レベルや人数に応じた安全な試合運営の要点を説明できる 【準備学習項目・時間】 ・バレーボールの沿革と基本的なルールについて説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>

<p>第 8 回 6/9</p>	<p>球技② バスケットボールの基礎的な技術練習、およびゲーム</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの基礎的な技能やフォーメーションを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・簡単なゲーム形式の練習で人数や技能レベルに応じたルールの変更や安全な楽しみ方を修得する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎的な技能やフォーメーションを説明できる 2. 技能レベルや人数に応じた安全な試合運営の要点を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの沿革と基本的なルールについて説明できる (30分) <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第 9 回 6/16</p>	<p>球技③ フットサルの基礎的な技術練習、およびゲーム</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フットサルの基礎的な技術やポジショニングを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲームに支障のない環境を自ら整え、運営する方法を学習する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球技種目のゲームを実施する際の安全対策と運営方法を説明できる 2. フットサルの基礎的な技術と練習方法を説明できる 3. 審判の判定と指示方法を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フットサルの沿革と基本的なルールについて説明できる (30分) <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第 1 0 回 6/23</p>	<p>球技④ バドミントンの基礎的な技術練習、およびゲーム</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンの基礎的な技術やポジショニングを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・バドミントンのコートカバー (ダブルス) の練習を通し、有効な戦略を修得する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. バドミントンの基礎的な技術と練習方法を説明できる 2. バドミントンの基本的、応用的戦略とフォーメーションを説明できる 3. 審判の判定と指示方法を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バドミントンの沿革と基本的なルールについて説明できる (30分) <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第 1 1 回 6/30</p>	<p>球技⑤ 卓球の基礎的な技術練習、およびゲーム</p>	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球 (ダブルス、シングルス) の基礎的な技術やフォーメーションを修得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を修得する <p>【行動目標 (SB0s)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 卓球の基本的、応用的戦略とフォーメーション、および練習方法を説明できる 2. 卓球の審判の判定と指示方法を説明できる <p>【準備学習項目・時間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球の沿革と基本的なルールについて説明できる (30分) <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>演習</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>

<p>第12回 7/7</p>	<p>講義① (1) レディネス チェックおよび測 定結果のフィード バック (2) 健康スポーツ と体力</p>	<p>【授業の一般目標】 ・測定結果（形態、運動技能、運動能力、運動強度や運動量と心拍数の関係）からみた自身の体力レベルを全国標準値との比較を通して把握する ・ライフステージに沿った身体面・心理面の発育発達について理解する ・生涯スポーツ、レクリエーションスポーツ等の概念と、重要性について理解する 【行動目標（SBOs）】 1. 測定結果からみた自身の体力レベルを客観的に説明できる 2. ライフステージに沿った身体面・心理面の発育発達について説明できる 3. 生涯スポーツ、レクリエーションスポーツ等の概念と、重要性について説明できる 【準備学習項目・時間】 ・生涯スポーツの社会的現状と問題点を示すことができる（30分） 【学習方略（LS）】 講義</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第13回 7/14</p>	<p>講義② 運動・スポーツと ストレス</p>	<p>【授業の一般目標】 ・運動・スポーツが心理面におよぼす影響を知り、ストレス社会における心理的健康の保持・増進の方法を修得する ・運動・ストレスにかかわるコーピングについて理解する 【行動目標（SBOs）】 1. ストレスに対する効果的なコーピングを行うために必要な種類や方法、資源について説明できる 2. 運動・スポーツを継続させるための行動変容過程について説明できる 【準備学習項目・時間】 ・心理的ストレスによる健康障害について説明できる（30分） 【学習方略（LS）】 講義</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第14回 7/21</p>	<p>講義③ 運動・スポーツの 継続に向けた心理 的要因 アダプテッドス ポーツ</p>	<p>【授業の一般目標】 ・運動・スポーツを継続させるための心理的要因について理解する ・アダプテッドスポーツの概念と障がい者スポーツの現状を理解する 【行動目標（SBOs）】 1. 運動による心理的効果を向上させる具体的な方法を説明できる 2. 運動・スポーツによる心理的効果（感情のコントロール、高揚感等）について説明できる 3. アダプテッドスポーツの概念と障がい者スポーツの現状を説明できる 【準備学習項目・時間】 ・運動・スポーツ活動の継続を阻害する要因を示すことができる（30分） ・障がい者を対象としたスポーツ種目について説明することができる（30分） 【学習方略（LS）】 講義</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>
<p>第15回 7/28</p>	<p>平常試験・解説講 義</p>	<p>【授業の一般目標】 ・講義①～③の内容に対する理解度を平常試験により確認する 【行動目標（SBOs）】 1. 講義①～③の内容について理解し、説明することができる 【準備学習項目・時間】 講義①～③の資料を説明することができる（60分） 【学習方略（LS）】 講義</p>	<p>橋口泰一 菅野慎太郎</p>