

保健体育 1 (保健体育)

1 年次 前学期	授業科目責任者：鈴木 典 (教養学 健康スポーツ科学)
----------	-----------------------------

学習の目標 (GIO)	形態、運動機能、運動能力の測定により、体力レベルを客観的に把握し、全国標準値と比較することで、自己の体力面の特徴や劣っている部分を知り、今後のスポーツ活動や健康管理のための基礎的資料とする。さらに、球技種目 (バレーボール、バスケットボール、ソフトボール等) のレクリエーショナル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。講義では健康スポーツと体力の関係について、3 大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝、ウエイトコントロールの留意点と実施方法、外部環境の変化に対する生体の適応過程等を中心に種々の測定機器を利用した演習も含め、理解を深める。
授業担当者	鈴木 典：教養学 (健康スポーツ科学) 橋口泰一：教養学 (健康スポーツ科学)
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布する
参考図書	最新スポーツ心理学 - その軌跡と展望 - ・日本スポーツ心理学会編・大修館書店 運動適応の科学 - トレーニングの科学的アプローチ - ・竹宮隆他編・杏林書院 エネルギー代謝を活かしたスポーツトレーニング・八田秀雄著・講談社
実習器材	実技実習用ウェア、及び体育館用シューズ
評価方法 (EV)	下記の項目にて総合的に評価する。 1) 講義と準備学習にかかわるレポート提出 (引用した著書、URL を明記) および平常試験の成績 (50%) 2) 平常評価として、運動能力や運動技能の評価、各種測定手順と結果に関わる提出物、および授業態度 (50%) 平常試験については別途指示する。 なお、平常試験の結果に応じて、補講などの処置を講じることがある。
学生へのメッセージ オフィスアワー	健康な時は健康について、あまり配慮する気にならないが、年齢を経て、健康保持と身体運動の関連深さを痛感した時、本授業の内容が再認識される。

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略 (SBOs) (LS)・準備学習 (予習) 内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
4 月 9 日 (月) 2 時間 A B	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法 (3) レディネスチェック (身体面・心理面)	【準備学習】 ・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。 【講義】(101 教室) ・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 ・実技実習を安全に楽しく進めるため、運動に対するレディネスを調査票と心理テストにより評価する	鈴木典 橋口泰一
4 月 16 日 (月) 2 時間 A B	測定 (1) ウォーミングアップ (2) 形態と身体組成測定 (3) クーリングダウン	【準備学習】 ・ウォーミングアップとクーリングダウンの必要性と効果について説明できる 【実技実習】(体育館) ・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、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する	同上
4 月 23 日 (月) 2 時間 A B	測定 (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	【準備学習】 ・形態および体力要素の中の運動機能に関する測定項目を説明できる 【実技実習】(体育館) ・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、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する	同上
5 月 7 日 (月) 2 時間 A B	測定 (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	【準備学習】 ・運動量や運動強度を評価する測定項目を挙げるができる 【実技実習】(体育館) ・運動機能測定 (握力等 10 種目) を実施し、自己の形態的特長や体力レベルを認識すると共に、正しい測定方法を理解する ・運動量や運動強度と心拍数の関係を理解する	同上
5 月 14 日 (月) 2 時間 A B	測定 (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	【準備学習】 ・体力要素の中の運動能力に関する測定項目を説明できる 【実技実習】(グラウンド) ・運動能力測定 (50m 走、走り幅跳び等 4 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	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
5月21日(月) 2時間 A B	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	【準備学習】 ・有酸素性運動の留意点を説明できる 【実技実習】(学外施設) ・エアロビックエクササイズの理論と方法を理解する ・男子4km、女子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強度を把握する	同上
5月28日(月) 2時間 A B	講義 健康スポーツと体力	【準備学習】 ・運動不足や過度なスポーツ活動が心身の健康に及ぼす弊害例を示すことができる 【講義】(101教室) ・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)からみた自己の体力レベルを全国標準値との比較を通して把握する ・体力の概念と筋収縮のエネルギー獲得代謝に基づく分類を理解する	同上
6月4日(月) 2時間 A B	球技 バレーボールの基礎的な技術、 およびゲーム形式の練習	【準備学習】 ・バレーボールの沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館) ・基礎的な技能を習得することで、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習得する	同上
6月11日(月) 2時間 A B	球技 バレーボールのフォーメーション (連携プレイ)およびゲーム 形式の練習	【準備学習】 ・バレーボールの基本的なフォーメーション(連係プレイ)と審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館) ・実践的なフォーメーション(連携プレイ)を習得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・ゲーム形式の練習(審判法を含む)で基本的ルールに則した安全な楽しみ方を習得する	同上
6月18日(月) 2時間 A B	球技 バスケットボールの基礎的な技 術、およびゲーム形式の練習	【準備学習】 バスケットボールの沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館) ・基礎的な技能を習得することで、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習得する	同上
6月25日(月) 2時間 A B	球技 バスケットボールのフォーメ ーション(連携プレイ)および ゲーム形式の練習	【準備学習】 バスケットボールの基本的なフォーメーション(連係プレイ)と審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館) ・実践的なフォーメーション(連携プレイ)を習得することで、ゲームの楽しさが増すことを体験的に理解する ・ゲーム形式の練習(審判法を含む)で基本的ルールに則した安全な楽しみ方を習得する	同上
7月2日(月) 2時間 A B	球技 多人数による球技種目の基礎的 な技術、およびゲーム形式の練 習	【準備学習】 ソフトボール、キックベースボールの沿革とルールにつ いて説明できる 【実技実習】(グラウンド) ・基礎的な技能を習得することで、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習得する	同上
7月9日(月) 2時間 A B	講義 3大栄養素とエネルギー獲得代 謝	【準備学習】 ・3大栄養素の種類、各々を含む食物、サプリメントにつ いて説明できる 【講義】(101教室) ・3大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝の関係を理解 する ・健康を損なわないウエイトコントロールの理論的知識を 習得する	同上
7月21日(土) 2時間 A B	講義 健康スポーツにおけるトレー ニング理論と方法	【準備学習】 ・有酸素性運動と無酸素性運動の具体例を示すことがで きる ・運動強度を評価する指標について説明することができる 【講義】(101教室) ・無酸素性、有酸素性トレーニング効果にかかわる生理的 根拠を理解する ・健康との関連からみた筋力トレーニング、持久性トレー ニングの具体的な実施方法と期待される効果を理解する	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
7月23日(月) 2時間 A B	講義 外部環境の変化に対する生体の適応	【準備学習】 ・スポーツパフォーマンスに影響する外部環境の変化について例示することができる ・スポーツ科学がスポーツパフォーマンス向上に役立つ例を示すことができる 【講義】(101教室) ・外部環境の変化に対する生体の適応過程と具体的コンディショニング方法を理解する ・トップアスリートを対象とした競技力向上とスポーツ科学の融和について理解する 【講義の総括と定期試験に係わる説明】	同上