

保健体育

年次	学期	学則科目責任者
1年次	通年	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習目標 (GIO)	<p>大学体育の重要な目的の一つに生涯スポーツに対する動機づけを高めることがあげられ、学科目の特性上、そのための学習方略として、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」を融和させて教育する演習の授業形態が多く、本学部の「保健体育1」、「保健体育2」でも、全授業時間数の3分の2を実技実習、3分の1を講義とする演習形態を採り入れている。</p> <p>また、自然科学系の学部では仮説の構築から実験や測定による仮説の検証、さらに得られた結果の実践場面への適用に至る「自然科学の方法」を習得することが重要な教育課題とされる。これらを踏まえ、本授業では形態、運動機能、運動能力の測定、また心理的側面から運動意欲検査を実施し、身体的、心理的レディネスを客観的に評価する資料を得る。さらに、実技実習では身体的レディネスと無酸素性、有酸素性の運動機能向上のためのトレーニング方法を関連付けて学習する。これらの測定・検査結果（身体知）とスポーツ科学（科学知/運動生理学やスポーツ心理学）との融和を図り、健康の保持・増進に寄与するトレーニングやメンタルコンディショニングの実践方法を習得する。</p> <p>球技種目では基本的なルールやフォーメーションを理解すること、生涯スポーツへの動機づけが飛躍的に向上すること、また、チームスポーツと社会性 (Social skill) の関連深さを踏まえ、フォーメーションでの役割分担やルールを厳守する必要性を体験的に学習する。</p>
評価方法 (EV)	<p>実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60%以上を合格とし、何れかが60%未満の場合、総合評価は60点未満とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、総合評価は0～60点とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能（ボールスキルテスト等）の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験（平常試験の再試験は実施しない） <p>保健体育の最終評価は保健体育1（50%）、保健体育2（50%）によって行う。</p>

保健体育 1

年次	学期	学習ユニット責任者
1年次	前学期	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習ユニット 学習目標 (GIO)	<p>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。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、ウェ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。</p>
担当教員	鈴木 典、橋口 泰一
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
評価方法 (EV)	<p>実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60%以上を合格とし、何れかが60%未満の場合、総合評価は60点未満とする。なお、授業の1/5以上を欠席した場合、総合評価は0～60点とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能（ボールスキルテスト等）の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験（平常試験の再試験は実施しない）
学生への メッセージ オフィスアワー	<p>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。</p> <p>オフィスアワーは、授業後随時実施する。</p> <p>解らないことがあれば、どんどん質問して下さい。</p>

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/04/14 (月) 3時限 13:00～14:30 A	授業のガイダンス (1) 履修目的 (2) 履修方法 (3) レディネスチェック (身体面・心理面)	<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 <p>で、大学体育の目的と具体的成果を知る</p> <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <p>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</p>	鈴木 典 橋口 泰一
2014/04/14 (月) 4時限 14:40～16:10			

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
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)	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 【準備学習項目】 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。 【学習場所・媒体等】 101教室・レディネスチェック用紙 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【国家試験出題基準 (副)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/04/21 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/04/21 (月) 4時限 14:40~16:10 B	測定① (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	【授業の一般目標】 ・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、自己の形態的特長を認識すると共に、正しい測定方法を理解する 【行動目標 (SBOs)】 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 【準備学習項目】 ・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 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 101教室、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/04/28 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/04/28 (月) 4時限 14:40~16:10 B	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	【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 【行動目標 (SBOs)】 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】 ・形態および体力要素の中の運動機能測定の目的と期待される成果を説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/05/12 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/05/12 (月) 4時限 14:40~16:10 B	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	【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 【行動目標 (SBOs)】 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】 ・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 【学習場所・媒体等】 体育館 心拍計、運動量計 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/05/12 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/05/12 (月) 4時限 14:40~16:10 B	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	【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/05/19 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/05/19 (月) 4時限 14:40~16:10 B	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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標 (SBOs)】 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】 ・体力要素の中の運動能力測定の目的と期待される成果を説明できる 【学習場所・媒体等】 グラウンド 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/05/26 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/05/26 (月) 4時限 14:40~16:10 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	【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方法を学習する 【行動目標 (SBOs)】 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】 ・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 【学習場所・媒体等】 グラウンド 心拍計、運動量計 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/06/02 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/02 (月) 4時限 14:40~16:10 B	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	【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 【行動目標 (SBOs)】 1. 測定結果からみた自己の体力レベルを客観的に説明できる 2. 筋収縮のエネルギー獲得代謝に基づく行動体力の分類を説明できる 【準備学習項目】 ・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 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101 教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/06/09 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/09 (月) 4時限 14:40~16:10 B	球技① バレーボールの基礎的な技術、およびゲーム形式の練習	【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、および安全な楽しみ方を習得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 基礎的な技能やフォーメーションを説明できる	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/06/09 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/09 (月) 4時限 14:40~16:10 B	球技① バレーボールの基礎的な技術、およびゲーム形式の練習	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】 ・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 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/06/16 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/16 (月) 4時限 14:40~16:10 B	球技② 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	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標 (SBOs)】 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】 ・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 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/06/23 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/23 (月) 4時限 14:40~16:10 B	球技③ 基礎的な運動技能の評価 (ボールスキルテスト) 多人数による球技種目の基礎的な技術とゲーム形式の練習	【授業の一般目標】 ・実施した球技種目の基礎的なボールスキルテストにより、現状の技能レベルを把握すると共にスポーツ技能レベルを評価する目的、方法、成果を体験的に理解する ・ソフトボール、キックベースボールの基礎的な技術や連係プレーを習得することで、ゲームの楽しさが倍増する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。 【行動目標 (SBOs)】 1. ボールスキルテストの方法と現状の技能レベルを客観的に説明できる 2. 基礎的な技術や連係プレーの種類および練習方法を説明できる 3. 多人数の球技種目における円滑な試合運営 (審判法含む) の要点を説明することができる 【準備学習項目】 ・スポーツ技能レベルを評価する目的や期待される成果について説明できる ・ソフトボール、キックベースボールの沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館・グラウンド 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/06/30 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/30 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義② 3 大栄養素とエネルギー獲得代謝	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標 (SBOs)】 1. 筋収縮のエネルギー獲得代謝 (ATP-PCr系、解糖系、酸化系) を説明できる 2. 3大栄養素と筋収縮のエネルギー獲得代謝の関係を説明できる 3. スポーツ科学に基づくウエイトコントロールの方法を説明できる 【準備学習項目】 ・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 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/06/30 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/06/30 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義② 3 大栄養素とエネルギー獲得代謝	【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/07/07 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/07/07 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義③ 健康スポーツにおけるトレーニング理論と方法	【授業の一般目標】 ・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 【行動目標(SBOs)】 1. スポーツ科学に基づく無酸素性、有酸素性トレーニングの方法と効果を説明できる 2. 筋力トレーニング、持久性トレーニング効果の生理的評価指標を説明できる 【準備学習項目】 ・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 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略(LS)】 講義 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/07/14 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/07/14 (月) 4時限 14:40~16:10 B	講義④ 外部環境の変化に対する生体の適応 【講義の総括と平常試験に係わる説明】	【授業の一般目標】 ・外部環境の変化に対する生体の適応過程と具体的な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 【行動目標(SBOs)】 1. 外部環境の変化に対する生体の適応過程の評価指標を説明できる 2. アスリートを対象とした競技力向上に対するスポーツ科学の貢献について具体例に基づき説明できる 【準備学習項目】 ・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った例を示すことができる 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略(LS)】 講義 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/07/24 (木) 3時限 13:00~14:30 A 2014/07/24 (木) 4時限 14:40~16:10 B	平常試験	【授業の一般目標】 ・講義①~④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①~④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】 講義①~④の資料を確認する 【学習場所・媒体等】 101教室 【学習方略(LS)】 講義 【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/09/08 (月) 3時限 13:00~14:30 A 2014/09/08 (月)	まとめ 実習と講義の融和	【授業の一般目標】 ・球技種目のトレーニング効果(心拍数、Mets、エネルギー消費量等の生理的变化)を評価する目的や期待される成果を体験的に再認識し、講義や準備学習との融和を図る ・ボールスキルテスト(基礎的運動技能の評価)の結果と平常試験(講義の評	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
4時限 14:40～16:10 B	まとめ 実習と講義の融和	<p>(価) のフィードバックに基づき、今後のスポーツ活動や健康管理のための学習課題を明確化する</p> <p>【行動目標 (SBOs)】 1. 球技種目のトレーニングによる生理的变化を説明できる 2. 基礎的運動技能と講義の評価に基づき、今後のスポーツ活動や健康管理のための課題を説明できる</p> <p>【準備学習項目】 ・球技種目のトレーニング方法を例示し、目的や方法、成果について、講義や測定で習得した知識と対応づけて (体力要素とトレーニング方法の関係等) 説明できる</p> <p>【学習場所・媒体等】 体育館</p> <p>【学習方略 (LS)】 演習</p> <p>【場所 (教室/実習室)】 体育館</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一

保健体育 2

年次	学期	学習ユニット責任者
1年次	後学期	鈴木 典 (健康スポーツ科学)

学習ユニット 学習目標 (GIO)	<p>少人数での実施が可能なラケットスポーツ (ショートテニス、卓球) やレクリエーション性が高い軽スポーツ種</p> <p>目を対象に、正確なルールやゲームにおける効果的なポジショニング等を理解することで、種目に対する興味を深め、生涯スポーツとして継続していくための動機づけを高める。また、健康との関連が指摘されている有酸素性運動能力向上のトレーニングに、ラケットスポーツのレクリエーション的な要素を取り入れた方法を学習する。</p> <p>チームスポーツ種目 (サッカー、フットサル等) ではチームプレーを通し、責任をもって個人の役割を果たすこと、他者を信頼すること、ルールを厳守すること等の社会性を身につけ、民主社会における行動基準の発展を目指す。</p> <p>講義では運動と発育発達、生涯スポーツやレクリエーションスポーツの概念、身体運動やスポーツ活動が心の健康に及ぼす影響、実践的なメンタルトレーニングの方法、アダプテッドスポーツの概念、障がい者スポーツの現状等について学習する。</p>
担当教員	鈴木 典、橋口 泰一
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	<p>運動と免疫 Bente Klarlund Pedersen 著・山崎元監訳 NAP</p> <p>健康・体力のための運動生理学 石河利寛 杏林書院</p> <p>健康スポーツの心理学 竹中晃二 大修館書店</p> <p>アダプテッドスポーツの科学 矢部京之助、草野勝彦、中田英雄編著 市村出版</p>
評価方法 (EV)	<p>実習と講義を総合的に評価するが、下記項目に基づき、各々60% 以上を合格とし、何れかが60% 未満の場合、総合評価は60 点未満とする。なお、授業の1/5 以上を欠席した場合、総合評価は0 ～ 60 点とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習の評価：出席状況、授業態度、運動能力や運動技能 (ボールスキルテスト等) の評価、各種測定手順と結果に係る提出物 ・講義の評価：出席状況、授業態度、講義と準備学習に係るレポート提出、講義毎に行なう小テスト、平常試験 (平常試験の再試験は実施しない)
学生への メッセージ オフィスアワー	<p>球技①～④と⑤～⑧は班を交替して実施する。</p> <p>基礎的運動技能のみならず、戦略やゲームの運営方法を理解することで、ラケットスポーツやチームスポーツの楽しさは増し、生涯スポーツに対する貴重な動機づけとなる。</p> <p>オフィスアワーは、授業後随時実施する。</p> <p>わからないことがあれば、どんどん質問して下さい。</p>

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/10/03 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/10/03 (金) 3時限 13:00～14:30 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)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツと現在のスポーツ活動環境やスポーツキャリアとの関係を検討することで、今後のスポーツ活動に対する指針を得る ・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把握する <p>【行動目標 (SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 現在のスポーツ活動に対するスポーツキャリアの影響に基づき、今後の活動方針を説明できる 2. 運動に対するレディネスを調査票と運動意欲検査結果から客観的に分析することができる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの意義および自身のスポーツキャリアとの関係についてプラス面、マイナス面を例示して説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>101教室</p> <p>【学習方略 (LS)】</p> <p>講義</p> <p>【場所 (教室/実習室)】</p> <p>101教室</p> <p>【国家試験出題基準 (主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一
2014/10/10 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/10/10 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技① 1班：ショートテニスの基礎的技術練習 2班：サッカーとフットサルの基礎的技術練習	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ショートテニス (ストローク、ボレー等)、サッカーとフットサル (パス、ドリブル等) の基礎的技術を習得する <p>【行動目標 (SBOs)】</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. ショートテニス、サッカーとフットサルの基礎的技術と練習方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショートテニス、サッカーと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 	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/10/10 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2014/10/10 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技① 1班: ショートテニスの基礎的技術練習 2班: サッカーとフットサルの基礎的技術練習	【学習場所・媒体等】 体育館、グラウンド 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/10/17 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2014/10/17 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技② 1班: ショートテニスのポジショニングとゲーム 2班: サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム	【授業の一般目標】 ・サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー(ダブルス)の練習を通し、有効な戦略を習得する ・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習得する 【行動目標 (SBOs)】 1. サッカーとフットサル、ショートテニスの基本的、応用的戦略とフォーメーションを説明できる 2. サッカーとフットサル、ショートテニスにおけるフォーメーションの練習方法を説明できる 3. 審判のポジショニングや判定と指示方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館、グラウンド 【学習方略 (LS)】 演習 【場所 (教室/実習室)】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/10/24 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2014/10/31 (金) 3時限 13:00~14:30 B	講義① レディネスチェックのフィードバック 運動と発育発達	【授業の一般目標】 ・運動意欲検査の縦断的検討(4月と9月の比較)や基準値、平均値との比較に基づき、今後のスポーツ種目や活動環境を選択する指針を得る ・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. 運動意欲検査の縦断的検討から、自身に適したスポーツ種目や活動環境を選択する方針を説明できる 2. ライフステージに沿った発育発達における形態面、機能面、心理面の特徴を説明できる 3. レクリエーションスポーツが生涯スポーツに及ぼす効果について説明できる 【準備学習項目】 ・レディネスチェックと運動意欲検査についてレポートを作成する ・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 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確保するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/10/31 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2014/11/07 (金) 3時限 13:00~14:30 B	球技③ 1班: 卓球の基礎的技術練習 2班: 軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基礎的技術練習	【授業の一般目標】 ・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 ・卓球(ストローク、スマッシュ等)、軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基礎的技術を習得する 【行動目標 (SBOs)】 1. 球技種目を実施する際の安全対策と運営方法を説明できる 2. 卓球、軽スポーツの基礎的技術と練習方法を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革と基本的なルールについて説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略 (LS)】 演習	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/10/31 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/11/07 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技③ 1班：卓球の基礎的技術練習 2班：軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基礎的技術練習	【場所（教室/実習室）】 体育館 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/11/07 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/11/14 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技④ 1班：卓球の実戦的技術練習とゲーム 2班：軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の実戦的技術練習とゲーム	【授業の一般目標】 ・卓球（ダブルス、シングルス）と軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の実戦的技術の練習を通し、有効な連係プレーやチームプレー、戦略を習得する ・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習得する 【行動目標（SBOs）】 1.卓球と軽スポーツの基本的、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.卓球と軽スポーツの審判の判定と指示方法を説明できる 【準備学習項目】 ・卓球と軽スポーツ（タグラグビー、ソフトバレーボール等）の基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/11/14 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/11/21 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑤ 1班：サッカーとフットサルの基礎的技術練習 2班：ショートテニスの基礎的技術練習	【授業の一般目標】 ・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 ・ショートテニス（ストローク、ボレー等）、サッカーとフットサル（パス、ドリブル等）の基礎的技術を習得する 【行動目標（SBOs）】 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.ショートテニス、サッカーとフットサルの基礎的技術と練習方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーと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 【学習場所・媒体等】 体育館、グラウンド 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/11/21 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/11/28 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑥ 1班：サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム 2班：ショートテニスのポジショニングとゲーム	【授業の一般目標】 ・サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー（ダブルス）の練習を通し、有効な戦略を習得する ・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習得する 【行動目標（SBOs）】 1.サッカーとフットサル、ショートテニスの基本的、応用的戦略とフォーメーションを説明できる 2.サッカーとフットサル、ショートテニスにおけるフォーメーションの練習方法を説明できる 3.審判のポジショニングや判定と指示方法を説明できる 【準備学習項目】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる 【学習場所・媒体等】 体育館、グラウンド 【学習方略（LS）】 演習 【場所（教室/実習室）】 体育館、グラウンド 【国家試験出題基準（主）】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2014/11/28 (金)	球技⑦	【授業の一般目標】	鈴木 典

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2時限 10:40～12:10 A 2014/12/05 (金) 3時限 13:00～14:30 B	1班：軽スポーツ (タグラグビー、 ソフトバレーボ ール等)の基礎的 技術練習 2班：卓球の基礎 的技術練習	<ul style="list-style-type: none"> 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 卓球(ストローク、スマッシュ等)、軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基礎的技術を習得する <p>【行動目標(SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 球技種目を実施する際の安全対策と運営方法を説明できる 卓球、軽スポーツの基礎的技術と練習方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革と基本的なルールについて説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>体育館、グラウンド</p> <p>【学習方略(LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所(教室/実習室)】</p> <p>体育館、グラウンド</p> <p>【国家試験出題基準(主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	橋口 泰一
2014/12/05 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/12/12 (金) 3時限 13:00～14:30 B	球技⑧ 1班：軽スポーツ (タグラグビー、 ソフトバレーボ ール等)の実戦的 技術練習とゲーム 2班：卓球の実戦 的技術練習とゲ ーム	<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)と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術の練習を通し、有効な連係プレーやチームプレー、戦略を習得する 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習得する <p>【行動目標(SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 卓球と軽スポーツの基本的、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 卓球と軽スポーツの審判の判定と指示方法を説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> 卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>体育館</p> <p>【学習方略(LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所(教室/実習室)】</p> <p>体育館</p> <p>【国家試験出題基準(主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一
2014/12/12 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2014/12/19 (金) 3時限 13:00～14:30 B	基礎的運動技能の 評価 (ラケットスポ ーツのレイテリ ング テスト、サッカー のボールスキル テスト)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 基礎的運動技能レベル評価の一環として、ラケットスポーツ(卓球、ショートテニス)のレイティング・テスト、サッカーのボールスキル・テストを実施し、技能レベルの現状と練習課題を明確に把握する <p>【行動目標(SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> ラケットスポーツのレイティング・テスト、サッカーのボールスキル・テストの方法を説明できる 技能レベルの現状と練習課題を客観的に説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ技能レベルを評価する目的や期待される成果について説明できる <p>【学習場所・媒体等】</p> <p>体育館</p> <p>【学習方略(LS)】</p> <p>演習</p> <p>【場所(教室/実習室)】</p> <p>体育館</p> <p>【国家試験出題基準(主)】</p> <p>【コアカリキュラム】</p>	鈴木 典 橋口 泰一
2014/12/19 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/01/09 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義② 心の健康(スト レスと健康)	<p>【授業の一般目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 動機づけと学習性無力感のメカニズムについて理解する 現代社会に蔓延するストレスのメカニズムについて理解する 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・増進の方法を習得する <p>【行動目標(SBOs)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 動機づけの種類および変容過程について説明できる 運動量とストレス度、健康度の関係について説明できる 運動・スポーツによる心理的効果(感情のコントロール、自身の高揚等)について説明できる <p>【準備学習項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレスによる健康障害について説明できる 余暇における運動・スポーツ活動の意義について説明できる 	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2014/12/19 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/01/09 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義② 心の健康 (ストレスと健康)	【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2015/01/09 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/01/16 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義③ 運動・スポーツの 心理的効果	【授業の一般目標】 ・運動ストレスにかかわるコーピングについて理解する ・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 ・スポーツ選手におけるバーンアウトの心理的症狀について理解する 【行動目標 (SBOs)】 1. 運動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 3. 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 4. スポーツ選手におけるバーンアウトのプロセスについて説明できる 【準備学習項目】 ・運動・スポーツ活動の継続に対する問題点を示すことができる ・トップアスリートにおける心理的問題について例示することができる 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2015/01/16 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/01/23 (金) 3時限 13:00～14:30 B	講義④ スポーツにおける 精神力 障がい者スポーツ 【講義の総括と平常試験に係わる説明】	【授業の一般目標】 ・競技力向上のために行われるスポーツメンタルトレーニングの方法、およびその重要性について理解する ・トップアスリートや障がいを持つトップアスリートへのメンタルサポートの事例を学習する ・メンタルトレーニング技法であるリラクゼーションやイメージ等を体験し、自ら実践できるようにする ・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. アスリートの実力発揮やパフォーマンス向上に資する心理的スキルの理論と方法が説明できる 2. アスリートやチームが遭遇する心理的現象について説明できる 3. 国内外の障がい者スポーツの歴史や現状について説明できる 4. 障がい者スポーツの果たす役割、意義や効果について説明できる 【準備学習項目】 ・スポーツパフォーマンスを向上させるために行われているスポーツメンタルトレーニングの実施例を示すことができる ・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 【学習場所・媒体等】 101教室 講義の理解度を確認するための小テスト 【学習方略 (LS)】 講義 【場所 (教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準 (主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2015/01/23 (金) 2時限 10:40～12:10 A 2015/01/30 (金) 3時限 13:00～14:30 B	平常試験	【授業の一般目標】 ・講義①～④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①～④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】 ・講義①～④の資料を確認する 【学習場所・媒体等】 101教室 【学習方略 (LS)】 講義	鈴木 典 橋口 泰一

日付	授業項目	授業内容等	担当教員
2015/01/23 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/01/30 (金) 3時限 13:00~14:30 B	平常試験	【場所(教室/実習室)】 101教室 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一
2015/01/30 (金) 2時限 10:40~12:10 A 2015/02/06 (金) 1時限 09:00~10:30 B	実習の統括 (ラケットスポーツおよびフットサルの班対抗によるゲーム)	【授業の一般目標】 ・生涯スポーツの実践を見据え、班対抗による試合を通して、安全に留意した試合運営および審判を实践し、自主性の高いレクリエーション活動の楽しさを体験的に学習する 【行動目標(SBOs)】 1.安全に留意した試合運営および審判方法を各班毎に提示、説明できる 【準備学習項目】 ・ラケットスポーツ及びフットサルの班対抗ゲームを実施するための班分け表やトーナメント表の作成、ルールの検討等について事前に準備する 【学習場所・媒体等】 体育館 【学習方略(LS)】 演習 【場所(教室/実習室)】 体育館 【国家試験出題基準(主)】 【コアカリキュラム】	鈴木 典 橋口 泰一